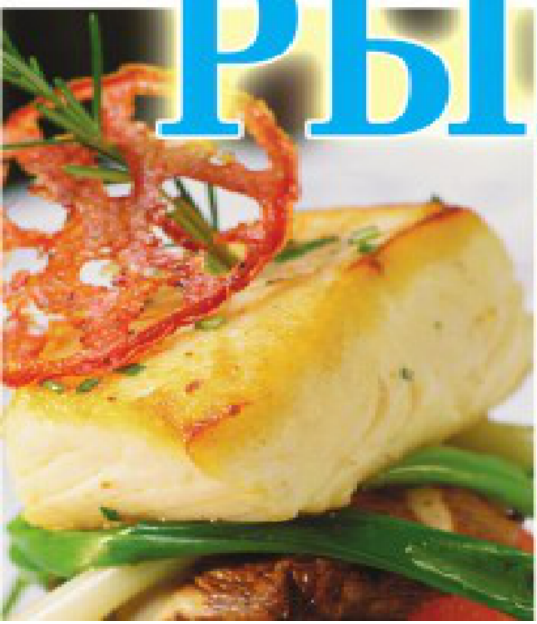
лучшие в мире

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рыба – это один из необходимейших продуктов питания, источник важнейших микроэлементов, залог красоты и здоровья вашего организма. Так почему бы вам не приготовить рыбу? Выберите из лучших в мире рецептов, собранных в этой книге, и порадуйте себя самыми вкусными блюдами из рыбы!

- М. Зубакин
  - От автора
    - ■
  - Рыба речная
    - ■ Карп, сазан
      - ■
    - ■ Судак
      - ■
    - ■ Лососевые (семга, лосось, форель, горбуша)
      - ■
    - ■ Сиг
      - ■
    - ■ Хариус
      - ■
    - ■ Таймень
      - ■
    - ■ Сом, лещ, щука
      - ■
    - ■ Жерех
      - ■
    - ■ Линь
      - ■
    - ■ Налим
      - ■
    - ■ Окунь, карась
      - ■
    - ■ Угорь
      - ■
    - ■ Язь
      - ■
  - Рыба морская
    - ■ Мойва, корюшка
      - ■
    - ■ Сельдь, салака, сардина
      - ■

- Осетровые породы
- Треска и пикша
- Хек (мерлуза)
- Палтус, камбала, морской язык
- Скумбрия (макрель)

- Блюда из разной рыбы
  - Первые блюда из разной рыбы
  - Вторые блюда из разной рыбы
  - Блюда из рыбного фарша
  - Закуски рыбные
  - Икра
- Морепродукты
  - Кальмары, осьминоги и каракатицы
  - Осьминог
  - Каракатица
  - Омары, лангусты, лобстеры, раки, креветки, крабы
  - Крабы и раки
  - Креветки и криль
  - Немного о криле
  - Морской гребешок
  - Морское ушко
  - Рапаны
  - Трепанги

- Устрицы и мидии
- Немного о мидиях
- Морская капуста

- И еще немного экзотики...
  - Суси/суши
  - Рыба фугу

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6

М. Зубакин
Лучшие в мире блюда из рыбы

От автора
Все мы вышли из воды…

Как бы ни были человеку близки млекопитающие, в особенности же приматы и домашние любимцы, как бы он ни холил их и ни лелеял, все же в каждом человеке живет подспудная тяга к воде, к морским и речным обитателям. Ежегодно миллионы и миллионы людей устремляются к воде, к морям и озерам, и все мы искренне наслаждаемся этой близостью, хотя зачастую вода таит в себе немалые опасности, преимущественно для людей слишком в себе уверенных и беспечных.

И эта тяга человечества к воде вовсе не удивительна, ведь все мы вышли из воды. Обитатели океана были первым населением нашей планеты. Именно они первыми вышли на сушу и положили начало ее заселению. И человек поэтому навеки останется им благодарен.

Многие цивилизации древности полагали, что их первопредки вышли из Мирового океана, – вавилоняне, индусы, китайцы. Поэтому народы древности с опаской и молитвами, но устремлялись в море. И… ловили, ловили и ловили рыбку.

Человечество изобрело многие тысячи рецептов блюд из рыбы. Но основных всего пять: пожарить рыбу, отварить ее, засолить, замариновать и… съесть ее сырой. Правда, китайская кухня предлагает рецепт еще и засахаренной рыбки, но боюсь, что большинство моих соотечественников отнесется к этой диковине с суеверным ужасом. Хотя… научились же мы есть сырую рыбу!

Да, как это частенько водится между родственниками, мы с рыбами не упускаем возможности попробовать друг дружку на зубок. Но… такова уж диалектика жизни!

Предлагаю читателю отправиться в увлекательное путешествие по миру рыбной кулинарии. Уверен, оно будет не только познавательным и увлекательным, но и полезным.

Рыба речная

Карп, сазан

Карп – одомашненная форма сазана, основной объект прудового рыбоводства во многих странах, в том числе в России, на Украине, в Белоруссии, а также в Китае. Исходной формой европейского домашнего карпа явился карп дунайский. Домашний карп не требователен в сравнении с другими видами к содержанию кислорода в воде и легко переносит кратковременные периоды его резкого падения. Почти всеяден. Хорошо использует естественный и искусственный корм растительного происхождения. Карпа легко перевозить на значительные расстояния, доставляя потребителю в живом виде. В результате многовековой селекционной работы создали разнообразные породы карпа (оцениваются по характеру чешуйного покрова).

Различают карпов чешуйчатых (полностью покрытых чешуей), с неполным чешуйным покрытием (или зеркальных – их крупные чешуи по форме напоминают небольшие зеркала) и голых (лишенных чешуи). Но все карпы равно вкусны, хотя автор предпочитает карпа крупного, более жирного и более сочного.

Карп, фаршированный по-украински

Карп – 1000 г, окорок – 100 г, лук репчатый – 100 г, маргарин – 25 г, морковь, сельдерей – 100 г, соль, перец по вкусу.

Карпа очистить, вымыть, спинку разрезать вдоль, вынуть хребет и реберные кости, а также внутренности. Мясо отделить от кожи.

Окорок и мясо карпа измельчить ножом и заправить пассерованным луком, специями по вкусу.

Готовым фаршем наполнить кожу карпа, затем завернуть в марлю, положить в сотейник, добавить коренья, залить рыбным бульоном. Варить до готовности около часа.

Готовый карп подается как холодная закуска с хреном, но можно подать и в горячем виде.

Карп (или сазан) со щавелем

Карп (или сазан) – 1,5 кг, яйцо – 6 шт., щавель – 2 кг,

лук репчатый – 1–2 небольшие луковицы, лавровый лист – 1 шт., чабер – 2 ст. ложки, перец черный горошком – 2 шт., соль – 2 ч. ложки, сливочное масло – 50–60 г, вода – 1 стакан.

Карпа (сазана) очистить, выпотрошить, натереть солью, выложить целиком на сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец горошком, чабер, лавровый лист, чайную ложку соли, закрыть крышкой и поставить на 30–40 минут в хорошо нагретую (до 190–200 °С) духовку. За время готовки рыбу 2–3 раза перевернуть.

Мелко нарезанный щавель залить минимальным количеством воды, тушить 20–25 минут на слабом огне, откинуть на сито, посолить по вкусу и смешать со сливочным маслом (при размешивании не превращать в пюре).

Готовую рыбу выложить на блюдо, с одной стороны гарнировать щавелем, а с другой – половинками сваренных вкрутую яиц.

Карп в ореховом соусе

Карп – 600 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 100 г, петрушка (корень) – 50 г, соль, уксус, перец, зелень по вкусу.

Для соуса: орехи грецкие – 150 г, хлеб пшеничный – 50 г, чеснок – 1/2 дольки, масло растительное – 100 г.

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост и плавники, промыть в воде, снять филе, нарезать на куски, уложить в сотейник. Добавить морковь, петрушку, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист, немного воды и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовую рыбу охладить в бульоне, затем переложить в тарелку и залить соусом из орехов и чеснока.

Соус приготовить так: грецкие орехи очистить от скорлупы, шелухи и растереть в ступке. Мякиш белого хлеба намочить в рыбном бульоне, отжать и протереть через сито. Затем орехи, протертый хлеб и тертый чеснок положить в керамическую посуду и взбивать ложкой, вливая понемногу растительное масло. Когда масса станет пышной, как крем, добавить немного соли, лимонного сока или лимонной кислоты. Все хорошо перемешать.

Готового карпа уложить в тарелку, залить соусом, сверху положить ломтик лимона, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Карп по-польски

Карп – 300 г, масло сливочное – 15 г, лук репчатый – 50 г, лимон – 10 г, вода – 400 г, пиво – 150 г, пряники – 25 г, коренья (морковь, петрушка, сельдерей) – 30 г, гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, сахар, соль.

Рубленый лук и нарезанные тонкой соломкой коренья тушить в разогретом сливочном масле. Добавить кожуру лимона и остальные пряности, долить кипяток, накрыть крышкой и варить 20 минут. Процедить, смешать с пивом и натертыми пряниками.

Карпа нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить и 20–25 минут варить в слегка кипящем соусе. В конце заправить солью и сахаром.

Плакия из карпа по-болгарски

Карп – 1 кг, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 100 г, вино сухое красное – 100 г, томат-пюре – 30 г, лимон – 1 шт., лист лавровый – 2 шт., перец душистый горошком – 5 шт., соль.

Рыбу почистить, нарезать не слишком крупными кусками, посолить, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Отдельно поджарить нарезанный ломтиками лук, влить красное вино, добавить томат-пюре, лимон, лавровый лист и перец.

Жареную рыбу выложить в полученный соус, влить процеженное масло, оставшееся от жарки, и поставить тушить в жарочный шкаф до готовности.

Подать в холодном виде.

Разновидность: плакию можно готовить и не обжаривая рыбу.

Карп заливной по-венгерски

Карп – 300 г, лук репчатый – 30 г, перец зеленый сладкий – 30 г, помидоры – 40 г, белок яйца – 1 шт., яйца – 1 шт., салат зеленый, перец красный молотый, соль.

Для ланспига: бульон рыбный – 2 стакана, желатин

– 20 г, морковь – 1/2 шт., лук репчатый – 1/2 головки, яичный белок – 1 шт., лавровый лист – 1 шт., перец горошком – 3 шт., соль – по вкусу.

Карпа разделать на филе, нарезать на порции. Из головы, хвоста, икры или молок, лука, сладкого перца и помидоров с добавлением специй сварить бульон. Отварить в нем порционные куски карпа: бульон процедить и осветлить взбитым белком.

Приготовить ланспиг. Желатин замочить на 1 час в пятикратном количестве холодной воды.

Готовый рыбный бульон прогреть до 80 °С, ввести коренья, замоченный желатин, соль, перец, лавровый лист, оттяжку (белок, взбитый с холодной водой), перемешать, довести до кипения, процедить.

Куски рыбы выложить на блюдо, украсить кусочками крутого яйца, зеленым перцем, салатом, кусочками помидоров и залить остывающим ланспигом.

Карп по-австрийски

Карп – 1000 г, филе анчоусов – 6 шт., масло растительное или свиной жир – 50 г, бекон постный – 100 г, лук репчатый – 35 г, перец красный сладкий – 10 г, томат-пюре – 50 г, сливки – 200 г, перец молотый, соль.

Карпа разделать на филе с кожей и нарезать на порционные куски. В каждом сделать надрез на расстоянии 1–1,5 см и вложить в них филе анчоусов. Рыбу посыпать солью и перцем, поджарить в горячем жире и выложить на блюдо. Бекон мелко нарезать, поджарить, добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук, перец и томатное пюре, влить сливки и довести до кипения. Рыбу полить приготовленным соусом и подсушить в духовом шкафу при умеренной температуре.

Сазан заливной фаршированный

Сазан – 700–800 г.

Для фарша: филе сазана – 50 г, морковь – 30 г, перец молотый черный – 2 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 10 г, грибы и молоко – по 40 г, яйцо – 1/2 шт., хлеб пшеничный – 50 г, крупа манная – 10 г, лист лавровый, соль.

Для желе: желатин – 3 г, бульон – 100 г, яйцо

(белки) – 1/2 шт., лимон – 15 г.

Для соуса: свекла – 75 г, хрен – 10 г, майонез – 40 г, сахар-песок – 10 г, соль.

Рыбу очистить, хорошо помыть, надрезать кожу вокруг головы и хребтовой части и, не разрезая брюшко, удалить голову со всеми внутренностями, затем нарезать толщиной 2–3 см, обмыть и отложить одинаковые куски для фаршировання. Неровные куски, куски от хвоста использовать для фарша. Из головы и костей, добавив коренья и пряности, сварить бульон.

Подготовить грибы. Лук нарезать кольцами. Грибы и лук обжарить, посолить, поперчить и потушить. Мякоть сазана, вымоченный в молоке хлеб, тушеные грибы с луком пропустить через мясорубку. Яйца смешать с бульоном (10 г), хорошо взбить и соединить с измельченной массой. Добавить манную крупу, заправить солью, перцем, хорошо растереть. Полученным фаршем заполнить куски рыбы, фарш выровнять, рыбу положить на решетку, опустить в теплый бульон и варить на слабом огне 20–30 минут.

Затем остудить в отваре, вынуть и разложить на блюде. Каждый кусочек полить застывающим желе. Очищенный и натертый хрен смешать с натертой вареной свеклой, сахаром, солью и майонезом. Соус разложить вокруг застывшей рыбы.

Судак

Рыба отряда окунеобразных.

Длина судака обычно 60–70 см (до 1,3 м), весит рыба 2–4 кг (иногда до 20 кг). Водится в пресных и солоноватых водах бассейнов Балтийского, Черного, Каспийского и Аральского морей. Акклиматизирован в Сибири. Ценный объект промысла и разведения. В китайской кулинарии это едва ли не более частый гость, чем карп.

Ланспиг из судака

Судак (филе) – 300 г, яйцо 1/4 шт., маслины – 5 г, перец сладкий – 10 г, лимон – 3 г, желатин – 1 г, горошек зеленый консервированный – 5 г, зелень – 2 г, желтковый крем – 5 г на порцию, майонез – 10 г, огурец свежий – 10 г, перец, соль.

Желтковый крем: масло сливочное – 400 г, желтки – 3 шт., лимон – 40 г, уксус – 10 г.

Филе судака нарезать кусочками, припустить и измельчить в мясорубке. Для приготовления ланспига предварительно замоченный желатин смешать с майонезом. Все тщательно вымешать, посолить, сформировать в виде колбасок и охладить. Нарезать на порционные куски и оформить из кондитерского мешка желтковым кремом, маслинами, сладким перцем, зеленью, лимоном, огурцом.

Студень из судака

Судак – 750 г, лимон – 1/5 шт., яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 4 г, салат – 10 г, корнишоны – 20 г, бульон – 100 г, желатин – 3 г, соль.

Весьма смахивает на предыдущий рецепт, но без желткового крема. Филе судака без костей нарезать по три-четыре кусочка на порцию и отварить в подсоленной воде. Залить дно формочки бульоном, в котором растворен желатин, и охладить. На желе положить ломтики лимона, крутого яйца и зелень. Вторично влить бульон и охладить. Положить кусочки рыбы, влить оставшийся бульон и охладить в третий раз. Перед подачей

формочку погрузить в горячую воду, выложить студень на блюдо и украсить бордюром из листьев салата и корнишонов.

Филе судака по-венгерски

Судак – 300 г, масло сливочное – 15 г, сметана – 50 г, лук репчатый – 50 г, мука – 5 г, перец красный, соль.

Обработанную рыбу разделать на филе без кожи, нарезать на порционные куски.

В кастрюле на сливочном масле слегка пассеровать лук и посыпать его красным перцем, заложить рыбьи головы, плавники и хвосты, кости и кожу, залить подсоленной водой и сварить в течение 20–25 минут концентрированный бульон, потом добавить сметану, снова вскипятить и ввести белую мучную пассеровку. Приготовленный соус процедить.

Филе судака припустить в подсоленной воде до готовности, уложить на тарелку и залить соусом. Летом блюдо можно украсить ломтиками зеленого перца. На гарнир подать отварной картофель или клецки.

Судак под майонезом

Судак – 500 г, желе – 40 г, майонез – 80 г, чернослив – 30 г, зелень – 10 г.

Филе отварного судака охладить, уложить на тарелку в виде ромбика, полить майонезом, а сверху – тонким слоем рыбного желе. Когда желе схватится, украсить припущенным черносливом и зеленью.

Судак по-сицилийски

Судак – 230 г, или сазан – 250 г, или горбуша – 200 г, лук репчатый – 40 г, картофель – 100 г, кабачки – 100 г, шампиньоны – 60 г, масло оливковое – 40 г, вода – 40 г, лимон – 20 г, перец, соль.

Крупную рыбу (судака, сазана, горбушу и др.) очистить и выпотрошить, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине ломтика лимона.

Рыбу выложить на смазанное жиром металлическое блюдо, вокруг разложить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанные кубиками картофель, кабачки, сверху уложить нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы, посолить, посыпать черным перцем, полить оливковым маслом и водой и запечь в средне-нагретой духовке.

Подавать на том же блюде.

Судак с грибами

Судак – 600 г, масло сливочное – 20 г, грибы сухие – 30 г (или свежие шампиньоны – 100 г), масло растительное – 30 г, сметана – 200 г.

Рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на порционные куски, подсолить и поджарить на растительном масле. Отварить грибы в подсоленной воде. На порционную сковороду, намазанную сливочным маслом, выложить куски жареной рыбы, отваренные грибы, залить сметаной и поставить на 15 минут в духовой шкаф с температурой 120 °С.

Судак по-китайски

Судак – 180 г, сало свиное – 20 г, соус соевый – 5 г, яйцо – 1/2 шт., имбирь свежий – 10 г, глутамат (морская соль) – 5 г, сухари – 10 г, масло кунжутное – 5 г, перец душистый – 1 г, соль.

Филе судака без кожи мариновать в течение 10–15 минут в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, глутаматом (морской солью), мелко рубленным имбирем, молодым душистым перцем и солью.

Затем филе запанировать в муке, смазать взбитым яйцом и снова панировать в сухарях, а затем изжарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть, нарезать на кусочки и выложить в тарелку. Перец, смешанный с солью (так называемой *хуацзё*), подать отдельно.

Сычуаньский перец, называемый «хуацзё», можно купить в китайских магазинах. Часто употребляется вместо него смесь пяти специй (*fi ve spicies powder*, или «усяньмянь») – она состоит из равных по весу частей молотых корицы, гвоздики, семян аниса, бадьяна и сычуаньского перца и имеет очень приятный пряный аромат.

Рыба жареная в кисло-сладком соусе

Судак – 800 г, крахмал – 80 г, яйцо – 1 шт., сало свиное – 80 г, соус соевый – 30–50 г, водка – 50 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 60 г, имбирь – 50 г, сахар – 100 г, уксус – 50 г, бульон – 100 г.

Типично китайское блюдо, для которого рекомендуются исключительно произведенные в Китае соевый соус, рисовый уксус, водка (или смесь нашего недорогого коньяка с хересом), свежий имбирь... Ну и судака можно приобрести отечественного.

Филе судака нарезать брусочками, смочить в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), поджарить во фритюре и откинуть.

Одновременно следует приготовить соус: вскипятить смесь из водки, уксуса, крахмала, разведенного холодной водой (1:2), незаправленного бульона, соли, сахара, мелко рубленного имбиря, репчатого и нарезанного дольками зеленого лука.

На сковороду «вок» (китайскую, с овальным днищем) с жиром вылить подготовленную смесь и проварить до загустения, непрерывно помешивая.

Заложить рыбу и, встряхивая сковороду, перемешать рыбу с соусом, после чего влить растопленное свиное сало.

Судак в маринаде

Судак – 100 г, мука и масло растительное – по 5 г, маринад – 75 г, лук зеленый – 10 г, маслины, соль, перец.

Очень простой рецепт, малоэкзотичный, но весьма питательный и, главное, скорый в приготовлении. Филе судака, сома, трески или иной рыбы нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Остывшую рыбу выложить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом из овощей с томатом и поставить на холод.

При подаче к столу оформить маслинами и зеленым луком.

Лососевые (семга, лосось, форель, горбуша)

К семейству лососевых относятся многие ценные промысловые рыбы – сёмга, горбуша, кета, нерка, кижуч, чавыча, кумжа, сиг, омуль, голец, хариус, таймень, ленок.

Подобно тому как блондинок всемогущий Господь создает исключительно для украшения нашей повседневной жизни, так и лососи были созданы, очевидно, чтобы порадовать нас, грешных, их гастрономическими качествами. Рыбы эти малокостны, вкусны, ароматны и легко готовятся. При этом стоит указать, что форели и корюшки особенно вкусны в юном возрасте, выросшие сантиметров до 30, не более, остальные чем больше, тем лучше. Поэтому, несмотря на то что в наши дни предложение рыбы в большем избытке, чем в прошлом, если вам встретятся лососи, смело рекомендуем отдать им предпочтение как наиболее простым в приготовлении, наиболее вкусным и питательным блюдам (по вкусовым качествам они уступают лишь осетровым).

Рыбное ассорти из лососевых

Семга или лососина малосольная – 40 г, севрюга горячего копчения – 40 г, сардины или шпроты – 35 г, корюшка в масле – 35 г, икра зернистая или паюсная – 20 г, огурцы и помидоры свежие – по 40 г, перец стручковый сладкий маринованный – 60 г, маслины и масло сливочное – по 10 г, лимон – 20 г, яйцо – 1/2 шт.

Рыбные продукты тонко нарезать и красиво уложить на овальное блюдо.

Гарнировать дольками вареных яиц, огурцов, помидоров.

Чтобы гарнир не закрывал основные продукты, его можно уложить «букетами» (набор из овощей, политых салатной заправкой).

Перед подачей к столу украсить блюдо зеленью.

Форель по-охридски

Форель – 350 г, зелень петрушки – 50 г, чернослив – 60 г, масло растительное – 100 г, уксус – 20 г, чеснок – 5 г, яйцо – 1 шт., лимон, вода – 400 г, перец черный

молотый, соль.

Название взято от имени города на восточном берегу Охридского озера в Республике Македония.

Форель ошпарить кипятком, очистить от чешуи, сохранив кожицу, выпотрошить, промыть и заложить в брюшко распаренный чернослив. В сотейник влить масло и уксус, всыпать зелень петрушки и измельченный чеснок, поверх выложить рыбу и добавить воду. Поставить сотейник в жарочный шкаф при высокой температуре на 45 минут.

Готовую рыбу выложить на подогретое блюдо. В сотейник влить смесь из взбитого яйца, петрушки, измельченного чеснока и сока лимона, дать соку загустеть, осторожно помешивая вилкой, затем выложить на блюдо вокруг рыбы и украсить ломтиками лимона.

Стейки из форели

Форель – 6 стейков (по 250 г каждый), мякоть кокоса (или готовая кокосовая стружка) – 150 г, красный жгучий перец чили – 2 шт., семена тмина – 2 ч. ложки, чеснок – 4 зубчика, растительное масло, лимонный сок – 2 ст. ложки, нарезанная зелень кинзы – 4 ст. ложки, нарезанная зелень петрушки – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, перец, зелень кинзы для украшения.

Для этого блюда подойдет крупная форель, с которой можно даже не снимать кожу и не чистить чешую. Самое сложное в этом рецепте – приготовить кокосовый соус.

Мякоть кокоса (или стружку) выложить в кипящую воду (примерно 300 мл). Хорошенько перемешать. Проварить, чтобы кокос по возможности растворился в воде. Почистить перец – удалить семена и перегородки, нарезать.

В кухонном комбайне измельчить тмин вместе с половиной нарезанного перца, чесноком и половиной чайной ложки соли. Добавить лимонный сок, приготовленное ранее кокосовое молочко, зелень кинзы и петрушки. Взбить до однородной массы.

Посолить и поперчить рыбу, сбрызнуть маслом, посыпать оставшимся перцем. Затем поджарить на решетке с каждой стороны по 4–5 минут. Готовые стейки украсить зеленью, положить нарезанные дольки лимона. Блюдо подавать вместе с подогретым кокосовым соусом.

Филе лосося на пару в пряной зелени

Филе лосося – 400 г, шпинат – 100 г, розмарин, лавровый лист, тимьян, горчичные зерна – 1 ч. ложка, семена аниса – 0,5 ч. ложки, бульон – 50 мл, растительное масло – 1 ст. ложка, сметана – 150 г, луковица – 2 шт.

Этот рецепт рыбного блюда отличается одновременно простотой и изысканностью. Пряную зелень можно взять по своему вкусу.

Зелень помыть и вместе со специями положить на дно кастрюли, добавить воды. Поставить в кастрюлю решетку для приготовления на пару. Филе лосося помыть, в течение 10 минут готовить на пару на слабом огне. Остудить филе в закрытой крышкой кастрюле.

Теперь приготовим зеленый соус. Шпинат помыть и порезать, лук почистить и порезать. Бульон довести до кипения и сварить в нем шпинат и лук с растительным маслом до состояния пюре. Добавить в шпинат сметану. Соус для лосося посолить, поперчить. Рыбу порезать и подавать к столу с соусом из шпината и дольками лимона.

Стейки из семги

Семга – 1,2 кг, лимон – 2 шт., приправа для рыбы – 2 ст. ложки, соль.

Блюдо восхитительное по простоте приготовления и вкусовым качествам.

Семгу нарезать порционными кусками, уложить в стеклянную или эмалированную посуду, посолить, посыпать приправой, залить свежевыжатым лимонным соком, перемешать и выдержать полчаса.

Выложить маринованную рыбу на решетку и запекать над углями (или на гриле) до готовности.

При подаче оформить лимоном и зеленью.

Горбуша в духовке

Горбуша – 1 тушка, майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа, зеленый лук – по 2 ст. ложки, чеснок – 3–4

дольки, белое вино – 2 ст. ложки, соль, перец молотый черный – по вкусу.

Горбушу почистить, выпотрошить, нарезать ее поперек кусками толщиной около 2 см. Каждый кусочек посолить и поперчить по вкусу. Выстелить противень фольгой, промаслить растительным маслом, уложить на ней кусочки рыбы, смазать майонезом и поставить в предварительно разогретую духовку на средний огонь на 15–20 минут.

Смешать рубленый укроп, мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, залить 2 ст. ложками белого вина. Полить этой смесью рыбу и запекать еще около 5 минут. К столу подать горячей.

Сиг

Сиг – рыба семейства форелевых, обладает отменным вкусом и годится для приготовления любых блюд – первых, вторых, кроме разве что десертных. Сиги признаются ценным видом рыбы и являются объектом рыбного промысла в различных зонах Севера. На сегодняшний день сиговых успешно разводят в Финском заливе, водоемах Южного Урала, северных озерах и реках Якутии. Высокими вкусовыми свойствами отличаются многие виды сиговых: чир, муксун, омуль, ряпушка сибирская, нельма, пелядь и др.

Сиг жареный по-итальянски

Сиг – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт.

Очищенного и вымытого сига сложить на лист, надрезать сверху кожицу, посолить и, полив оливковым маслом, поставить в горячую духовку. Когда заколеруется, выложить на блюдо, залить растопленным маслом с рубленой зеленью и лимонным соком. К этому блюду нужно подать сою.

Сиг на вертеле

Сиг – 500 г, гранат – 1 шт., лимон – 1 шт., пюре томатное – 20 г, соль, перец и зелень по вкусу.

Сига нарезать на куски весом 120 г, затем выдержать в маринаде из лимона и оливкового масла в течение 2 часов, нанизать на вертел, посолить, поперчить, сверху смазать томат-пюре и жарить на открытом огне. Подать рыбу на блюде, украсив веточками зелени, зернами граната или ломтиками лимона.

Сиг, запеченный с кабачками в сметанном соусе

Рыба – 800 г, пшеничная мука – 50 г, кабачки – 1 кг, топленое масло – 90 г, сыр – 50 г, сливочное масло – 70 г, соус – 900 г, зелень, перец, соль.

Порционные куски рыбы посыпать солью, перцем, запанировать в муке, поджарить на масле. Положить жареную рыбу на порционную сковороду, закрыть кружочками поджаренных кабачков, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Сметанный соус к рыбе

Сметана 15 %-ная, майонез, соевый соус, горчица, свежая зелень (укроп, по вкусу кинза), маринованные огурцы, шампиньоны, чеснок.

Взять в равных долях сметану и майонез. Добавить соевый соус (не очень много), 1/2 ч. ложки горчицы на 250 г сметаны и 250 г майонеза, все хорошо перемешать.

Мелко порубить зелень, маринованные огурцы и консервированные шампиньоны, натереть на некрупной терке чеснок. Все это добавить в приготовленный соус и перемешать.

Хариус

Опытные рыбаки уверяют, что мясо хариуса настолько вкусное, что его можно есть даже после самой минимальной кулинарной обработки. Однако все эти прелести присутствуют в исключительно свежевыловленной рыбе, освобожденной от жабр и внутренностей. Ее можно в таком виде присолить со специями и спустя пару дней, проведенных в холодильнике, вполне можно употреблять в пищу. Отлично присутствует она и в ухе, прекрасно жарится.

Рассказывают, что в исключительно сыром виде ее потребляют сибирские рыбаки – блюдо это называется «сугудай», и там сырую и нарезанную рыбу просто маринуют не больше часа с солью, мелко нарезанным луком, перцем и лимонным соком...

Что ж, вполне возможно – общеизвестно, что хороший свежий продукт чрезвычайно сложно испортить.

Таймень

Таймень – большая, красивая и сильная рыба, водящаяся в реках Сибири, Сахалина, Дальнего Востока. Предпочитает исключительно чистую воду и, если условия окружающей среды благоприятны, достигает больших размеров и веса: попадались таймени до 50 кг весом и чуть ли не 2 м длины.

Каких-либо особенностей в приготовлении блюд из тайменя мне неизвестно – чаще попадаются рыбацкие рассказы об экзотической и зачастую небезопасной охоте на этого «речного тигра». Однако очевидно, что абсолютно все способы приготовления лососевых подходят и для тайменя.

Отдельные советы

Рыба, как правило, готовится недолго. Ее проще недожарить, чем пережарить.

Наиболее горькая часть в рыбе – это желчный пузырь и жабры, поэтому перед приготовлением хорошенько выпотрошите ее (впрочем, форелевые приходят сплошь и рядом потрошеные) и удалите жабры.

У рыбы основной показатель ее вкусности и полезности – ее стоимость. Поэтому не рассчитывайте добиться особенных кулинарных результатов от дешевой рыбы. В то же время, если постараться, можно хорошо приготовить даже карася или мойву.

Сом, лещ, щука

Сом по-мельничьи

Сом – 800 г, картофель – 1500 г, соус – 50 г, зелень петрушки – 5 г, сок лимонный – 3 г, масло сливочное – 5 г.

Для соуса: бульон рыбный – 20 г, вино белое натуральное – 20 г, масло сливочное – 10 г, зелень петрушки – 3 г, сок лимонный.

Сома отварить в подсоленной воде, переложить на тарелку и гарнировать мелким отварным картофелем, который стоит залить соусом.

Соус готовят так: сливочное масло разогреть, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое натуральное вино и рыбный бульон.

Рыбу подать, обильно посыпав зеленью петрушки, сбрызнув лимонным соком и полив растопленным сливочным маслом.

Филе сома по-индийски

Филе сома – 250 г, масло сливочное – 25 г, вино белое – 30 г, морковь – 15 г, сельдерей – 15 г, лук репчатый – 10 г, зелень петрушки и укропа – 20 г, рис – 50 г, мука – 5 г, порошок карри – 5 г.

Филе сома нарезать на порционные куски, уложить в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавить немного сливочного масла и ароматической зелени, залить вином, рыбным бульоном и припустить.

Готовую рыбу вынуть. Муку спассеровать в масле, добавить порошок карри и ввести в сок, в котором припускалась рыба.

Готовый соус тщательно протереть сквозь сито, заправить сливочным маслом и процедить через мелкое сито.

Припущенную рыбу уложить на рис, приготовленный по-индийски, залить соусом, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Лещ по-краковски

Лещ – 500 г, морковь – 30 г, сельдерей – 10 г, петрушка – 10 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 10 г, бульон рыбный (варят из хвостов и плавников) – 80 г, пиво – 300 г, вино десертное – 80 г, изюм – 10 г, орех миндальный – 20 г, пряники – 30 г, сок лимонный – 10 г, лимон – 10 г, сок малиновый – 20 г, лист лавровый, перец черный горошком, соль.

Для этого блюда берутся самые крупные экземпляры породы, сантиметров по 50–70 в длину, ибо рыба это хоть и вкусна, но костлява.

Рыбу освободить от чешуи, жабр и плавников. Подготовленную тушку разрезать вдоль позвоночника и затем на порционные куски.

Приготовление подливы: нарезанные соломкой коренья и рубленый лук тушить в сливочном масле, долить бульон, пиво, добавить лимон, пряности и варить около 20 минут. Процедить, добавить малиновый сок, десертное вино, изюм, рубленый миндаль, лимонный сок и натертые пряники. Все растереть, довести до кипения.

А затем вложить в этот соус слегка подсоленные куски рыбы и варить с полчаса до готовности.

Щука фаршированная

Щука – 1 кг, репчатый лук – 250 г, белый хлеб – 150 г, сливочное масло – 100 г, яйцо – 1 шт., соль, перец, свекла – 100 г, морковь – 150 г.

Рыбу почистить, отрезав голову, выпотрошить, не разрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек. Из каждого куска вырезать мякоть, не повреждая кожу.

Приготовление фарша. Мякоть, пассерованный лук, белый хлеб, размоченный в воде, пропустить два-три раза через мясорубку, массу соединить со сливочным маслом, сырым яйцом, солью, перцем и хорошо выбить. Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука. Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой.

Приготовление рыбы. Варить под крышкой на слабом огне 2–2,5 часа. Готовую рыбу охладить, не снимая крышку, затем

полить растопленным сливочным маслом или томатным соусом, украсить зеленью.

Щука фаршированная заливная (разновидность)

Щука – 1 кг, белый хлеб – 150 г, репчатый лук – 150 г, молоко – 250 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 50 г, лавровый лист, коренья, лимон, зелень, бульон – 1 л, желатин – 30 г, соль, перец, сахар.

Рыбу почистить, вымыть, надрезать кожу вокруг головы и снять ее чулком, перерубив хребет у хвоста. Затем выпотрошить, филе снять и дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, размоченным в молоке, пассерованным луком. Фарш взбить с сырым яйцом, солью, перцем, сахаром, растительным маслом и наполнить им кожу. Залить рыбу холодной водой, добавить соль, лавровый лист, лук, коренья и сварить на слабом огне.

Охладить, нарезать на порции, украсив каждую лимоном, яйцами, звездочками из моркови, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

Филе щуки по-английски

Щука – 360 г, масло сливочное – 20 г, мука – 5 г, сухари – 20 г, соус с каперсами – 60 г, перец черный молотый.

Щуку разделать на филе, нарезать на порционные куски, подсолить, посыпать черным молотым перцем, панировать в муке, смочить растопленным сливочным или оливковым маслом, еще раз запанировать в сухарях, уложить на смазанный маслом противень, поставить в духовой шкаф и довести до готовности.

Гарнир – отварной картофель. Отдельно подать равигот – соус с каперсами.

Равигот – соус с каперсами

Основной яично-масляный соус – 800 г, каперсы – 50 г, соленые огурчики (или маринованные – по желанию) – 150 г, зелень петрушки – 5 г.

При подаче в основной яично-масляный соус добавить мелко нарубленные каперсы и соленые огурчики, а также мелко нарезанную зелень петрушки и размешать.

Соус подавать горячим, преимущественно к рыбе.

Основной яично-масляный соус

Яичные желтки – 4 шт., сливочное масло – 300 г, уксус – 10 г, черный перец – 1 г, репчатый лук – 1 шт., молоко или нежирные сливки – 100 г, лимон – 1/4 шт.

В небольшую кастрюлю налить уксус, положить крупно раздробленный черный перец горошком и мелко нашинкованный репчатый лук. Смесь уварить до полного испарения уксуса, затем влить молоко или сливки и яичные желтки. Непрерывно помешивая, нагреть на небольшом огне до достижения консистенции легкого крема. Кастрюлю после загустения массы сразу снять с огня и постепенно вливать, непрерывно помешивая, слегка подогретое до размягченности сливочное масло (почти холодное). Заправить соус солью по вкусу и лимонным соком, полученным из 0,5 лимона, и снова размешать. Смесь процедить через салфетку или сито для устранения кусочков лука и перца. Готовый соус должен быть слегка кисловатым, средней густоты.

Подавать горячим.

Печеная фаршированная рыба-фиш

Щука – 2,5 кг, булка – 200 г, яйца – 5 шт., лук – 2 головки, сливочное масло – 50 г, помидоры – 500 г, корень хрена – 1 шт., растительное масло, зелень петрушки, перец, соль.

Очищенную и выпотрошенную щуку вымыть, надрезать хребтовую кость возле головы и хвоста, осторожно вынуть хребет так, чтобы осталась голова с кожей и тонким слоем мяса. Рыбное филе и потушенный в масле лук пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке и отжатую булку, 3 яйца (белки предварительно взбить), перец, соль и хорошо перемешать до образования однородной пышной массы. Приготовленным фаршем заполнить тушку, зашить, положить на смазанный жиром противень, полить растительным маслом и запечь в хорошо разогретой духовке в течение 30–40 минут, часто поливая образовавшимся соком. Если сока мало, можно подлить воду.

Печеную рыбу выложить на блюдо, порезать на порции, украсить дольками сваренных вкрутую яиц, кружочками свежих помидоров или мелкими консервированными помидорами, зеленью петрушки, посыпать натертым на крупной терке хреном.

Жерех

Большая и красивая речная рыба, водящаяся во всех реках, впадающих в Каспийское и Черное моря, а также в Волге, в реках Средней Азии. Отличается хищным нравом и оригинальной манерой охоты – врезавшись в косяк речной молоди, жерех сильно бьет хвостом по воде и уже оглушенную рыбешку подбирает и съедает. Мясо жереха белое, вкусное, жирное (до 8 % жира), но костистое. Употребляется, как правило, в копченом и вяленом виде. Можно его запекать и фаршировать наподобие щуки, но при этом все рецепты советуют перед приготовлением разделать рыбу на филе.

Запеканка из жереха

Рыба – 120 г, мука – 6 г, масло топленое – 15 г, хлеб белый – 40 г, сыр – 15 г, сметана – 10 г, щепотка перца.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на топленом масле. Обжаренную рыбу положить на смазанную маслом сковороду. Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, добавить тертый сыр и крошки белого хлеба. Этой смесью залить куски рыбы, полить сметаной и запечь в жарочном шкафу. Подавать рыбу надо в горячем виде на той же сковороде, на которой она запекалась.

Жерех в вине

Рыба – 200 г, сухое белое вино – 300 мл, соль, мука, растительное масло – 2–3 ст. ложки.

Жереха почистить, выпотрошить, промыть и отделить филе от костей. Положить в эмалированную кастрюлю и полностью залить белым сухим вином. Кастрюлю поставить в холодильник на 1 час.

Через час, обсушив куски, посолить их, обвалять в муке, поджарить на растительном масле до золотистой корочки и довести до готовности в духовом шкафу.

Линь

Линь – пресноводная рыба семейства карповых. Повсеместно обитает в Европе и Азии, кроме большинства рек бассейна Северного Ледовитого океана. Длина его доходит до 60 см, масса до 7,5 кг, но в среднем 500–800 г. Часто линя разводят искусственно. В целом у линя нежное и вкусное мясо. Однако, когда будете выбирать рыбу, не гонитесь за крупными экземплярами, поскольку крупный линь – это совсем не то, что крупный карп. Дело в том, что линь любит слабопроточные водоемы, поэтому мясо крупных старых рыб отдает илом.

Если попадется рыба с неприятным запахом, ее отваривают с добавкой пряностей. Прежде чем удалить чешую, линя ошпаривают кипятком. Линя обычно жарят, подержав после пряного отвара несколько часов в молоке, запанировав в сухарях.

Линь, тушенный в вине

Линь – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, отваренные свежие боровики – 2 стакана, белое вино – 2 стакана, душистый перец, соль.

Для соуса: мука – 0,5 ст. ложки, яичный желток – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, лимонная цедра – щепотка.

Подготовленного линя разрезать на куски, посыпать солью, молотым перцем, положить в кастрюлю вместе с поджаренными на масле грибами и луком (можно и не поджаривать), залить вином и тушить (припустить).

Муку поджарить на масле, добавить тертую лимонную корку, разбавить соком, образовавшимся от тушения рыбы, и, помешивая, немного поварить. Затем снять посуду с огня, добавить яичный желток и, размешивая, еще немного подогреть. Приготовленным соусом залить выложенного на блюдо линя, рядом с ним положить тушеные грибы.

Налим

Налим – единственная в своем роде пресноводная рыба из семейства тресковых. Водится в реках Европы, Сибири, Северной Америки. Размер варьирует от 30 см до 2 м. Вес может достигать и 30 кг. Окрас – желтовато-серый в крапинку, но иногда, в зависимости от воды, может быть и темно-серым в крапинку, обычно такой цвет имеют молодые особи или налим, обитающий в торфяных водах. Рецептов его приготовления достаточно много, однако главная особенность линя – это необычно большая и жирная печень. Скажем прямо, печень – это то главное, за что и ценят эту рыбу с кулинарной точки зрения. Все рыбаки и торговцы рыбой это прекрасно знают. Если рядом с рыбой на прилавке выложена ее печень, знайте, перед вами именно налим. Сибирские охотники едят ее прямо сырой, заморозив, настругав на манер строганины и окуная перед употреблением в соль и перец. Прекрасная закуска под водку, однако ей не стоит давать разморозиться!

Печень налима с клецками в соусе «Белое вино»

Печень налима – 300 г, сливочное масло – 30 г, лимонный сок – 1 ложка, кнельная масса – 200 г, белые свежие грибы или шампиньоны – 100 г, крабы – 50 г, соус – 200 г, готовый волован – 200 г.

Печень налима припустить с добавлением рыбного бульона, сливочного масла, лимонного сока и соли.

Из мяса налима или судака приготовить кнельную массу и разделать ее при помощи ложки; уложить клецки в смазанный маслом сотейник. После этого в сотейник с клецками долить немного бульона, покрыть промасленной бумагой и припустить в духовом шкафу.

Готовую печень налима нарезать небольшими кусочками, добавить припущенные клецки, нарезанные ломтиками вареные грибы, крабы, заправить соусом «Белое вино», долив в него выпаренный до половины объема бульон, оставшийся от варки печени.

Подать в глубокой посуде или в кокотницах.

Помимо этого печень налима можно подавать также в воловане из слоеного теста.

Налим, запеченный под луковым соусом с грибами

Рыба – 300 г, мука – 15 г, масло топленое или маргарин столовый безмолочный – 30 г, картофель – 200–300 г, соус – 250 г, молотые сухари – 2 ст. ложки, тертый сыр – 2 ст. ложки, перец, зелень.

Нарезанные порционные куски филе рыбы без кожи посыпать солью, перцем, запанировать в муке и слегка обжарить на топленом масле. На сковороду или специальное блюдо (для запекания), смазанное маслом, налить немного лукового соуса с грибами, уложить на него обжаренную рыбу, рядом с которой положить некрупные, одинакового раз мера клубни очищенного отварного картофеля (2–3 шт.).

Залить картофель и рыбу луковым соусом с грибами, посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу или в электрогриле до образования на соусе румяной корочки.

Подать рыбу в той же посуде, в которой она запекалась, полить маслом и посыпать зеленью петрушки.

Налим, запеченный с баклажанами

Рыба – 1 кг, растительное масло – 4–5 ст. ложек, баклажаны – 1 кг, томат-пюре – 1/2 стакана, молотый перец – 2 г, мука – 3 ст. ложки, соль, зелень.

Нарезанную кусочками рыбу посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до полуготовности, добавив в конце жарки томат-пюре.

Промытые баклажаны обработать, удалив плодоножки, нарезать кружочками, посолить и оставить на 15–20 минут. После этого обсушить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле.

Обжаренную рыбу выложить в противень вместе с томатом-пюре, сверху положить обжаренные баклажаны, пролить небольшим количеством горячей воды и добавить подсолнечное масло. Запечь в горячей духовке.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Луковый соус с грибами

Красный основной соус – 800 г, маргарин сливочный – 45 г, масло сливочное – 30 г, лук репчатый – 300 г, грибы белые сушеные – 50 г или шампиньоны – 150 г, вино белое – 100 г, перец горошком – 0,5 г, лавровый лист – 0,2 г.

В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук добавить вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать в течение 5–6 минут. Затем влить белое вино и уварить его на 1/3, после чего соединить с красным основным соусом, положить соль и варить 10–15 минут при слабом кипении.

Заправить соус сливочным маслом.

Соус «Белое вино»

Подается к припущенной и вареной рыбе.

Белый соус – 900 г, масло сливочное – 100 г, лук репчатый – 40 г, петрушка – 30 г, яйца (желтки) – 4 шт., вино виноградное белое – 100 мл, кислота лимонная – 1 г, перец молотый – 0,2 г.

Петрушку (корень) и репчатый лук мелко нарезать, пассеровать, положить в белый рыбный соус и варить при слабом кипении 30–35 минут.

Перед окончанием варки в соус добавить вскипяченное белое виноградное вино (лучше рислинг); затем, прекратив нагревание, охладить соус до 70 °С, добавить яичные желтки, предварительно проваренные с кусочками сливочного масла; при этом соус надо непрерывно помешивать, чтобы желтки не свернулись.

Одновременно в соус положить соль, молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту. После этого соус процедить.

Окунь, карась

Окунь – самая распространенная рыба в пресноводных водоемах Украины и России (кроме реки Амур), иногда встречается и в солоноватой воде. Не встречается также в горных реках, в холодной воде и быстротекущих реках. Рыба эта крайне хищна и прожорлива, в связи с чем она становится частой добычей рыболова и обычно вместе с карасем часто гостит в котелке с ухой.

Окунь с лимоном и грецкими орехами

Филе окуня – 4 кусочка по 180 г, лимон – 1 шт., панировочные сухари – 50 г, грецкие орехи – 50 г, яйца – 2 шт., соль, белый перец, мука – 100 г, подсолнечное масло – 4 ст. ложки, кусочек лимона.

Филе окуня ополоснуть и просушить. Сполоснуть лимон горячей водой. Часть лимонной кожуры натереть на терке и смешать с панировочными сухарями и орехами. Отжать лимон и полить его соком рыбное филе. Разбить яйца, посолить, поперчить и взбить.

Высыпать муку в другую глубокую тарелку. Посолить и поперчить филе окуня. Сначала филе обвалять в муке (стряхнув лишнюю муку), потом обмакнуть в яйцо, а затем в ореховолимонную смесь. Разогреть масло в одной или двух сковородах. Поджаривать филе, постепенно увеличивая огонь, по 4 минуты каждую сторону.

Разложить по тарелкам, украсить кусочком лимона. Подавать с картофельным салатом.

Окунь на сковороде с овощами

Речной окунь – 400 г, лимонный сок – 2 ст. ложки, соль, разноцветный сладкий перец – 400 г, морковь – 2 шт., шпинат – 200 г, маленькие луковицы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, овощной бульон – 200 мл, молоко – 150 мл, рыбная паста – 50 г, перец, рубленый укроп – 1 ст. ложка.

Рыбу почистить, вымыть, обсушить, залить соком лимона,

посолить и нарезать большими кусками. Сладкий перец и морковь нарезать кусками. Луковицы нарезать кубиками. Растительное масло разогреть в сотейнике и обжарить в нем лук до прозрачного состояния. Посыпать лук мукой и, помешивая, слегка подрумянить. Влить овощной бульон. Долить молоко и перемешать с рыбной пастой. Добавить морковь, сладкий перец и тушить 8 минут.

Положить рыбу и шпинат, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут на слабом огне. Посолить и поперчить. Перемешать с рубленым укропом и подать на стол.

Караси в сметане

Карась свежий – 600 г, мука пшеничная для рыбы – 25 г и для соуса – 20 г, масло растительное – 100 г, сухари измельченные – 100 г, картофель вареный – 100 г, лук репчатый – 1 головка, соль, перец молотый, масло сливочное – 15 г, сметана – 60 г, бульон рыбный – 200 г.

Несмотря на все достоинства свежих карасей, у них имеются несколько недостатков: их головы с жабрами придают ухе неистребимую горечь, их утомительно чистить и, наконец, они костлявы. С другой стороны, чем рыба эта моложе и мельче, тем она вкуснее. Следовательно, перед приготовлением карасей надо обезглавливать, потрошить и чистить от чешуи. И тушение в сметане позволяет косточкам частью раствориться и придаст блюду вкус, достойный королевской кухни.

Приводим классический рецепт, у которого, однако, есть множество вариантов.

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле до румяной корочки.

Для соуса растопить масло, всыпать муку и спассеровать до светло-золотистого цвета, слегка охладить и развести бульоном. Соединить со сметаной и проварить 5–7 минут. Лук мелко нарезать и обжарить.

Уложить рыбу на смазанную маслом сковороду, вокруг разложить нарезанный кружочками картофель, сверху положить лук, залить сметанным соусом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Варианты: некоторые авторы рецептов предлагают предварительно обжаривать карасей, другие советуют вместо сметанного соуса использовать натуральную сметану.

Для того чтобы расставить все точки над «і», предлагаю

воспользоваться авторитетом Е. П. Молоховец и приведу классический рецепт из ее труда «Подарок молодым хозяйкам».

Караси жареные со сметаной

Карасей очистить, посолить, досуха вытереть; ложку масла, мелко изрубленную луковицу поджарить, остудить, вбить 2 яйца, размешать, обвалять в этом карасей, посыпать их сухарями и класть на сковороду на горячее масло, поджарить с обеих сторон, влить около 2 стаканов сметаны, вскипятить раза два, пока рыба не изжарится совершенно, посыпать укропом и зеленой петрушкой.

Выдать: 3 фунта карасей (1,2 кг), 1 луковицу, 2 яйца, 3–4 сухаря, 2–3 ложки масла, 1 1 / 2–2 стакана сметаны, зеленой петрушки и укропа.

Или изжарить карасей как обыкновенно, сложить на блюдо, облить 2 стаканами сметаны с 3 желтками, посыпать 2 сухарями, вставить в печь.

Угорь

Угри водятся во всех морях Мирового океана и высоко ценятся в силу своей редкости и высоких вкусовых качеств. Мы более привыкли видеть угря в виде копченостей, но там, где угрей ловят, из них готовят и первые и вторые блюда.

Уха из угря

Угорь – 180 г, лук репчатый – 40 г, чеснок – 2 г, перец сладкий стручковый – 40 г, масло растительное – 30 г, томат-пюре – 15 г, вино сухое белое – 80 г, вода – 200 г, зелень петрушки и укропа – 20 г, перец молотый черный, соль.

Угря очищают и нарезают кусочками по 5 см длиной. Нарезанный лук, сладкий перец и мелко нарезанный чеснок пассеруют в оливковом масле, добавляют томат-пасту, вино, зелень в пучке, все заливают водой, кладут рыбу, солят, перчат и варят на слабом огне полчаса.

Угорь, жаренный на шпажке, с огурцами

Угорь – 200 г, огурцы – 100 г, масло сливочное – 5 г, бульон – 100 г, масло растительное – 10 г, мука – 5 г, зелень, соль, перец черный молотый.

Угря очищают, снимают с него кожу и разрезают на части длиной по 2 см каждая. Огурцы очищают, разрезают пополам, освобождают от семян, делят также на кусочки длиной 2 см и заливают горячим бульоном. Чередуя, насаживают на шпажку кусочки угря и огурца, солят, перчат, обкатывают в муке и зажаривают в сильно разогретом жире.

Подают с картофелем (соломкой) и маслом, растертым с зеленью.

Угорь, тушенный в белом вине

Угорь – 1 кг, лук-севок – 10 головок, подсолнечное масло – 2 ст. ложки, белое вино – 1/2 литра, толченые

дольки чеснока – 3–4 шт., топленое сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, черный перец и соль по вкусу.

Для украшения: зелень, вареные яйца.

Крупного угря почистить и нарезать порционными кусками по 5–7 см. Обжарить в сотейнике на растительном масле целые головки лука-севка.

Положить в сотейник куски угря, посолить, посыпать черным перцем и залить белым вином (типа рислинг, алиготе), в котором предварительно растереть чеснок.

Тушить на умеренном огне в течение 30 минут, затем вынуть и переложить на разогретое блюдо. В соус добавить топленое сливочное масло и муку, разведенную в небольшом количестве вина.

Поварить соус, пока не загустеет, и переложить в соусник.

Украсить поджаренную рыбу нарезанной зеленью, кружочками крутых яиц и подать.

Угорь тушеный по-китайски (Шэнцзэ шаньюй)

Угорь – 1 кг, свинина (грудинка) – 100 г, ростки бамбука (готовые к употреблению) – 50 г, репчатый лук – 50 г, имбирь (порошок) – 1 г, вино – 30 г, соевый соус – 30 г, соль – 2 г, сахар – 15 г, черный молотый перец – 0,5 г, свиной жир – 50 г, глутамат натрия (китайской морской соли) – 1 г, крахмал – 10 г, растительное масло (для фритюра) – 500 г, чеснок – 10 г.

Угря промыть, нарезать дольками по 4 см, ростки бамбука и свинину нарезать ломтиками, лук нашинковать.

Обжарить угря во фритюре (чтоб поверхность слегка схватилась корочкой).

На разогретой сковороде с небольшим количеством жира обжарить свинину, рыбу, лук, чеснок, имбирь, положить все специи, влить бульон (500 г – лучше, если бульон из свиных ножек, но можно из костей птицы или куриный) и тушить в течение 30 минут.

В конце влить струйкой крахмал, разведенный водой 1:2.

Угорь на шпажке

Очищенный угорь – 500 г, оливковое масло – 4 ст.

ложки, лук репчатый – 1 шт., красный соус – 200 г, сухое вино – 100 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 2–3 веточки, соль и перец черный молотый по вкусу.

С угря снять кожу, тщательно вымыть в струе холодной воды, обсушить полотенцем и разрезать на порционные куски. Надеть на шпажки, смазать оливковым маслом и жарить на горячей решетке барбекю.

Когда рыба подрумянится, посыпать мелкой солью, снять со шпажек на блюдо и полить небольшим количеством соуса.

Приготовление соуса: красный соус смешать с вином и лимонным соком. Сверху посыпать рубленым луком и зеленью.

Угорь копченый

Разрезать угря вдоль позвонка, снять кожу, выпотрошить, отрезать голову, просолить, посыпать перцем, лавровым листом и сухим эстрагоном. Через 2–3 дня вынуть из рассола, вытереть, обвязать бумагой и коптить 4–5 дней. Лучше в домашней коптильне капитального типа.

Язь

Язь – пресноводная рыба семейства карповых, однако может жить и в полупресной воде морских заливов. Язь имеет внешнее сходство с плотвой, однако порой достигает в длину 70 см, весом – 2–3 кг; встречаются более крупные особи. Цвет – серо-серебристый, на спине темнее, чем на брюхе. Плавники имеют розово-оранжевый оттенок. Из-за меняющегося света чешуи молодые язи называются серебристыми, а старые – золотыми. В продаже язь бывает в основном в свежем виде на рынках. Мясо у него вкусное, но очень костистое. Свежего язя жарят, отваривают и запекают в духовке. Копченый и соленый язь подается к пиву.

Время готовки язя дольше, чем других рыб. Из-за обилия костей язь лучше разделывать на начинку для пирогов. Из него в Сибири и жарят рыбные пироги – так называемые рыбники.

Рыбники – рыбные пироги

Рыбники – традиционные русские рыбные пироги, были распространены в районах рыболовства. Эти пироги были популярны в северных областях России (Архангельской, Мурманской, Новгородской), а также в Сибири, на Дальнем Востоке.

Для них предпочтительна малокостная рыба: палтус, зубатка, налим, судак, треска, навага. Очень вкусны пироги с сигом, язем, форелью, лососевыми. Для рыбника используют и мелкую рыбешку.

Рыбник выпекают из кислого (дрожжевого) теста из пшеничной или ржаной муки, а также из смеси ржаной и пшеничной муки. Все зависит от назначения и значимости. Из пресного ржаного теста реже выпекают рыбник, так как пресное ржаное тесто хрупкое, ломкое и сок может вытечь, хотя рыбник из пресного теста очень вкусен.

Как правило, рыбник – закрытый пирог в форме лодочки. Вычищенную, выпотрошенную рыбу укладывают целиком на толсто раскатанное тесто (не менее 1 см), соединяют противоположные концы теста и наверху красиво защипывают шов, который одновременно является украшением пирога.

Рыбник может иметь и четырехугольную форму. В таком случае тесто раскатывают в виде прямоугольника по размеру противня (донышко), на скалке переносят на смазанный маслом лист, разравнивают, укладывают рыбу в ряд и покрывают

крышкой из теста, которую раскатывают несколько тоньше, чем донышко, защипывают края с четырех сторон, накалывают поверхность и бока вилкой и смазывают яйцом.

Четырехугольную форму может иметь и рыбник, оформленный несколько иначе, а именно: тесто раскладывают в виде овальной лепешки размером чуть больше, чем противень, переносят на смазанный лист, разравнивают.

На тесто укладывают подготовленную рыбу, приправленную пряностями, соединяют противоположные концы и защипывают, но уже не в форме лодочки, а придав пирогу форму прямоугольника. Аккуратный шов пирога – его украшение. Далее накалывают поверхность и бока вилкой, смазывают желтком и выпекают.

Можно пирог до выпечки не смазывать яйцом, в таком случае после выпечки его смазывают растопленным маслом, затем покрывают бумагой (калькой, пергаментом), укрывают полотенцем, чтобы корочка стала мягкой.

Известны рыбники и треугольной, слегка выпуклой формы. Пироги треугольной формы чаще изготавливают с рыбным фаршем. Как правило, такие рыбники больше приняты в ресторанной кухне, нежели в домашней.

Из мелкой рыбешки (ряпушки, мойвы) рыбник выпекают и круглой формы, в центре оставляют небольшое отверстие для выхода пара.

Из жирной рыбы чаще выпекают открытые пироги. Тогда тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, укладывают на него куски рыбного филе, загибают края теста, чтобы оно покрывало рыбу на 2–3 см, а середина оставалась открытой, в отверстие наливают сметану – рыба будет нежной и вкусной.

Чтобы поверхность пирога не подгорела, надо его прикрывать плотной, смоченной водой бумагой и чаще заглядывать в духовку. Как только бумага высохла, надо ее снова смочить водой. Обычно рыбник выпекается 2 часа или чуть дольше при температуре 180–200 °С.

Готовность закрытого рыбника определяют так: вынимают пирог из печи и слегка встряхивают. Если рыба, по образному выражению северянок, «гуляет» или «ходит», это значит, что рыба пропеклась и отстала от корки – пирог готов. Испеченные пироги закрывают полотенцем, скатертью или укутывают одеялом, чтобы дольше сохранить тепло и аромат, ведь рыбники вкусны только свежие, как остыли – привлекательность их исчезла. Поэтому к столу рыбник подают горячим. Его едят как самостоятельное блюдо, как закуску. Пирог с лососем особенно вкусен со сладким крепким чаем.

С рыбой также готовят и другие самобытные русские блюда: расстегаи и кулебяки, но мы поговорим о них в особом разделе.

Рыбник поморский

Рыбное филе – 500 г, луковица – 1 шт., картофель 2–3 шт., масло сливочное – 2–3 ст. ложки, соль, перец по вкусу, яйца для смазки – 2 шт.

Приготовить кислое тесто. Раскатать его как для обычного пирога и сформовать две лепешки круглой или прямоугольной формы.

Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней. На лепешку уложить слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху тонко нарезанный сырой лук.

Все сбрызнуть маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить и подогнуть книзу. Дать тесту расстояться, смазать его яйцом и сделать вилкой несколько проколов. Выпекать в духовке, разогретой до температуры 200–220 °С.

Вместо сырого картофеля можно использовать картофельное пюре, приготовленное с добавлением жареного лука, молока, сливок.

Рыба морская

Мойва, корюшка

Представляю вам двух морских рыбок, принадлежащих к одному семейству корюшек. Мойва пожирнее, корюшка попостнее, но вкусовые свойства у обеих сходные. Если не обращать внимания на копченых рыбок (к пиву), поскольку они продаются готовыми, то из свежей рыбы можно приготовить много разных блюд. Но корюшка лучше всего выглядит в жареном виде. Петербуржцы подтвердят, что аромат свежепойманной корюшки удивительно схож с огуречным, за что ее не раз называли «морским огурцом».

Корюшка или салака, жаренная на решетке

Корюшка – 600 г, растительное масло – 1,5 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Несмотря на внешнюю простоту рецепта, им вполне можно украсить как рыбацкий пикник, так и праздничный стол, все зависит от того, чем рыбу гарнировать и как украсить.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, хорошо смазать растительным маслом и выложить на решетку. Жарить над раскаленными углями до готовности. Выложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель.

Корюшку можно жарить и на сковородке, запанировав в муке, лишь не забудьте ее промыть, выпотрошить да обезглавить. Ну и, конечно, помните, что многое зависит от качества масла, – я предпочитаю оливковое.

Мойва, жаренная в масле

Мойва – 500 г, растительное масло – 1,5 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль, рыбная приправа по вкусу.

Один из самых простых рецептов – мойву панируют в муке, в которую добавлена соль и рыбная приправа, затем жарят по образу и подобию корюшки на сковороде. Кто-то дает себе труд ее почистить перед обжаркой, однако общепит себя этим, как правило, не утруждает.

Мойва, запеченная с сыром

Мойва – 500 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 1/2 стакана, сыр тертый – 1/2 стакана, перец, соль, зелень.

Рецепт несколько более трудоемкий, так что советуем для приготовления выбирать рыбу покрупнее. Рыбок разделать на филе, поперчить, посолить, жарить в масле до румяной корочки. Уложить рыбу в смазанный маслом сотейник одним слоем, полить сметаной, посыпать сыром и запекать в горячей духовке до румяного колера.

Подавая, гарнировать салатами из свежих овощей и украсить зеленью.

Сельдь, салака, сардина

Сельдь можно с полным правом назвать королевой океанов. На протяжении тысяч лет она является кормилицей человечества. Полагают, что вылавливают ее уже 3000 лет. В Голландии ее лов стал вестись в промышленных масштабах уж в XIV в. Именно массовый вылов сельди у берегов Америки позволил Британии обрести финансовую мощь и на равных спорить с Испанией, развращенной безграничным потоком американского золота.

Селедку всех видов и размеров и жарят, и солят, и коптят, и готовят в свежем виде.

Сельдь рубленая

Сельдь (филе) – 50 г, яблоки – 15 г, хлеб пшеничный и молоко – по 20 г, лук репчатый – 12 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, яйцо – 1/2 шт., зелень.

Филе вымоченной сельди, яблоки (без кожицы и семян), замоченный в молоке и отжатый хлеб, сырой или пассерованный лук два-три раза пропустить через мясорубку.

Массу заправить маслом или уксусом, тщательно перемешать и сформовать в виде целой рыбы.

Украсить рубленым яйцом, укропом, ломтиками яблок.

Сельдь в сметане с яблоками и луком

Сельдь – 160 г, сметана – 50 г, лук репчатый – 40 г, яблоки – 70 г, сахар – 5 г, огурцы соленые – 25 г, перец красный.

Филе сельди нарезать и положить в лоток, сверху положить нашинкованный репчатый лук и очищенное нашинкованное яблоко. Это блюдо залить сметаной, заправленной сахаром, посыпать паприкой.

Гарнировать все кусочками соленого огурца.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

Сельдь – 150 г, уксус 4 %-ный – 100 г, пудра

сахарная – 30 г, лук репчатый – 50 г, хрен – 10 г, имбирь – 1 г, зерна горчичные – 1 г, лист лавровый, соль.

Сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе. Приготовить маринад из уксуса, имбиря, нарезанного кольцами лука, сахарной пудры, хрена, горчичных зерен и лаврового листа. Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде два дня.

Сельдь в сметане

Сельдь соленая – 400 г, яблоки – 60 г, репчатый лук – 40 г, сметана – 100 г, сахар – 20 г, лимонный сок или уксус – 20 г, зелень петрушки – 20 г, горчица, соль.

Сельдь вымочить, разделать, отделить филе, зачистить от костей. Каждую половинку филе разделить на 2–3 части, положить в салатник и залить сметанным соусом. Для приготовления соуса яблоки измельчить на крупной терке, смешать с нарезанным луком и сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или уксусом, горчицей.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Сельдь печеная

Сельдь – 4 шт., картофель – 4 шт. небольшого размера, масло сливочное – 20 г, молоко – 1/2 стакана, молотый черный перец, орех мускатный по щепотке, соль по вкусу.

Выпотрошенную свежую сельдь фаршировать картофельным пюре, заправленным черным молотым перцем и мускатным орехом. Затем каждую тушку завернуть в смазанный маслом лист пергамента, положить на решетку и запечь в духовке до готовности (10–15 минут) при температуре 200 °С.

Можно приготовить сельдь и на решетке. Для этого на спине каждой рыбки следует сделать по 2 косых надреза с каждой стороны, в которые положить по кусочку сливочного масла. Обжаривать каждую сторону по 5 – 10 минут.

Сельдь по-бельгийски

Сельдь – 200 г, лимонный сок – 5 г, масло топленое – 10 г, зелень укропа, петрушки – 10 г, соль, перец черный молотый.

Свежую сельдь очистить, освободить от внутренностей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон. Затем со стороны спины сделать надрезы и начинить мелко рубленным укропом, петрушкой, смешанными с маслом. Подать с рассыпчатым рисом.

Сельдь жареная

Сельдь – 200 г, шпик – 10 г, мука – 5 г, яйцо – 1 шт., сухари – 20 г, уксус, горчица, соль.

Свежую сельдь очистить, разделать на филе, слегка подсолить, сбрызнуть уксусом и смазать с обеих сторон горчицей. Панировать сначала в муке, затем в яйцах и сухарях. Шпик нарезать кубиками и вытопить. На этом жире обжарить сельдь с обеих сторон. Подавать с картофельным салатом или картофельным пюре.

Сельдь в маринаде

Сельдь – 50 г, масло растительное – 5 г, для маринада: уксус – 6 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, сахар – 3 г, специи.

Филе вымоченной сельди уложить в неокисляющуюся посуду, залить холодным маринадом, маслом и выдержать на холоде в течение суток.

Маринад приготовить так: уксус развести водой (1:1), добавив сырой лук, отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу и сахар, прокипятить.

Подать под маринадом.

Сельдь с творогом

Сельдь – 120 г, творог – 70 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 20 г, орехи – 10 г, молоко – 15 г, перец черный молотый, зелень.

Сельдь разделать на филе и вымочить в молоке 2–3 часа. Затем пропустить через мясорубку с луком, добавить протертый творог, перец, толченые орехи, растопленное масло, хорошо размешать и украсить зеленью.

Салака маринованная

Салака – 500 г, мука – 20 г, масло растительное – 50 г, маринад – 400 г.

Для 1 л маринада: вода – 300 г, морковь, петрушка, лук репчатый – по 25 г, уксус – 200 г, сахар – 25 г, соль – 10 г, лавровый лист, перец горошком.

Свежую салаку очистить, удалить внутренности, голову, хвостовой плавник. Промытую рыбу погрузить в соляной раствор (150 г соли на 1 л воды, при соотношении салаки к рассолу 1:1), через 8 – 10 минут обсушить полотенцем, запанировать в муке и обжарить. Охлажденную жареную рыбу уложить в стеклянную посуду, залить холодным маринадом, положить легкий гнет и выдержать в холодном помещении 1,5–2 дня.

Подавать салаку с винегретом или картофельным салатом, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления маринада коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка притушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут. После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Осетровые породы

Если селедка прекрасна своей массовостью и доступностью, то осетр внушает благоговение своим царственным видом, повадками, несомненно выдающимся вкусом, ну и... стоимостью.

Осетр – ровесник динозавров и подвергается массовому хищничеству со стороны человека. Из рыбы осетровых пород человечество за века научилось готовить множество блюд.

Осетрина холодная с хреном

Осетрина – 100 г, коренья, специи, уксус, соль, хрен – 25 г.

Ошпаренную и зачищенную осетрину целым звеном отварить с кореньями в подсоленной воде с уксусом. Остудить в том же бульоне. Зачистив от хрящей, нарезать мякоть тонкими кусочками и уложить на блюдо.

Подавать к столу с хреном и различными овощами.

Осетр в остром маринаде

Осетрина – 75 г, репчатый лук – 20 г, помидоры – 100 г, сахар, соль, лимонная кислота, растительное масло – 10 г, зеленый лук – 15 г, зелень петрушки – 5 г.

Отварную осетрину нарезать кусочками (по три на порцию), положить в салатник и покрыть кольцами лука.

Приготовить маринад: спелые помидоры протереть через сито и заправить сахаром, солью, лимонной кислотой, растительным маслом.

Рыбу за лить маринадом, посыпать рубленым зеленым луком и зеленью, охладить.

Осетрина по-рыбачьи

Рыба – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 10 г, мука – 5 г, помидоры – 40 г, грибы – 50 г, чеснок – 2 г, зелень петрушки – 5 г, лист лавровый – 0,02 г, перец черный горошком – 0,5 г, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Поджарить на растительном масле репчатый лук, добавить муку, прожарить все вместе и добавить измельченные на терке помидоры, нарезанные полосками отварные свежие или сухие грибы, все посолить и перемешать.

Рыбу положить в глубокую сковороду или сотейник, добавить растертый чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, залить соусом и запечь в умеренно нагретом духовом шкафу не более 30 минут.

Осетрина по-итальянски

Осетрина – 350 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 30 г, помидоры – 30 г, вино белое – 30 г, макароны – 50 г, сыр – 15 г, соус томатный – 5 г, лимон – 20 г, соль.

Филе осетрины без кожицы и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Макароны отварить, припустить в масле и посыпать тертым сыром. При подаче рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и острый томатный соус. Рядом положить макароны.

Севрюга под соусом провансаль

Севрюга – 75 г, картофель – 50 г, морковь – 20 г, огурцы – 30 г, зеленый лук – 10 г, соль, соус провансаль – 20 г, яйцо – 1/3 шт., салат – 5 г, зелень петрушки – 5 г.

Вареные картофель, морковь и соленые огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, зеленый лук посечь, половину продуктов смешать, посолить, заправить соусом провансаль, выложить горкой в салатник.

В центре положить целым куском отварную рыбу, украсить букетиками оставшихся овощей, ломтиками яиц, листьями салата, зеленью.

Перед подачей полить рыбу соусом провансаль *(см. рецепт ниже)*.

Соус провансаль к рыбе

Растереть до густоты 2 крутых яичных желтка, 1–2 кусочка сахара, 1 чайную ложку готовой горчицы, немного соли и, помешивая, влить 200 мл растительного (желательно оливкового) масла и 5–6 капель уксуса. Можно положить в сметанообразную массу ложку каперсов (из семечек настурций) или эстрагона.

Белуга тушеная

Белуга – 150 г, мука – 20 г, лук репчатый – 50 г, помидоры – 80 г, чеснок – 5 г, зелень петрушки – 5 г, масло оливковое – 15 г, перец черный молотый.

Филе соленой белуги, вымоченное в течение суток в холодной воде, нарезать на куски, панировать в муке, посыпать черным молотым перцем и обжарить в оливковом масле.

В том же масле спассеровать смесь мелко нарезанного репчатого лука, чеснока, помидоров, зелени петрушки, положить туда обжаренную рыбу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.

Стерлядь по-итальянски с фльоранси

Стерлядь – 600 г, масло сливочное – 60 г, лук репчатый – 1 головка, помидоры – 150 г, вино белое – 100 г, коньяк – 25 г, мука – 50 г, желток – 1 шт., грибы – 100 г, картофель молодой – 300 г, фльоранси – 50 г, перец.

Для фльоранси: мука – 1,2 кг, масло сливочное – 300 г, яйцо – 2 шт., соль – 15 г, кислота лимонная – 2 г, вода – 600 мл.

Рыбу без кожицы, нарезанную порционными кусками, припустить в белом вине с добавлением коньяка с мелко нарезанным луком, небольшим количеством сливочного масла, мелко нарезанными поджаренными помидорами.

Приготовить соус: спассеровать муку в масле, влить сок, в котором припускалась рыба. Соус процедить, развести молоком и заправить сливочным маслом и желтком. В готовый соус положить поджаренные, нарезанные соломкой отваренные грибы.

Рыбу уложить на блюдо. В качестве гарнира подать отварной картофель или припущенные в масле картофельные орешки. Рыбу полить приготовленным соусом. Вокруг уложить фльоранси.

Приготовление фльоранси: пресное слоеное тесто раскатать

тонким пластом и выемкой вырезать фльоран си в виде полумесяца. Выпекать в жарочном шкафу.

Осетрина заливная

Осетр – 800 г, вода – 3 л, коренья, перец, соль, сырой белок, уксус 4 %-ный – 25 г.

Для оформления: лимон, морковь, петрушка.

Рыбу осетровых пород отварить звеньями, охладить и нарезать на порционные куски, рыбу остальных видов варить порционными кусками, охладить в бульоне, после чего обсушить на сите. После закипания воды нагрев уменьшить и рыбу довести до готовности на слабом огне.

Время варки – 10–15 минут.

Для приготовления желе необходимо сварить бульон: в рыбный отвар положить пищевые отходы от разделки (кости, хвост, плавники, кожу) и варить 1–1,5 часа с кореньями, специями и солью. Затем бульон процедить и прогреть с предварительно замоченным желатином (на 1 кг рыбных отходов – 20 г желатина), после растворения желатина бульон осветлить. Для этого сырой белок разболтать в 100 г теплого бульона и, добавив 25 г уксуса, влить смесь в горячий бульон. Прокипятив его на слабом огне, процедить через полотняную салфетку. Куски рыбы уложить на блюдо, украсить отварной морковью, лимоном, зеленью петрушки, прикрепляя украшения небольшим количеством желе, и остудить. Когда желе на рыбе застынет, залить ее оставшимся бульоном и охладить.

Отдельно подать соус – хрен с уксусом.

Желе из рыбных костей, кожи и чешуи

Кости, кожа и чешуя осетровых – 2 кг, остальные продукты, как на желе мясное, кроме желатина и мясных костей.

Кости, кожу и чешую тщательно промыть, залить холодной водой и варить при медленном кипении 1 1/2 – 2 часа, после чего процедить и осветлить.

Способ осветления рыбного желе такой же, как мясного, но яичный белок для оттяжки может быть заменен 60 г свежей икры от частиковой рыбы или еще лучше – 20 г осетровой паюсной икры, которую перед употреблением следует хорошо растереть с

водой и луком и вводить в горячий бульон так же, как яичную оттяжку.

Назначение желе: используется для приготовления заливной рыбы.

Треска и пикша

Треска – один из наиболее распространенных и экономически важных видов рыбы. Давая до 4 млн тонн улова (5–6% всей мировой добычи), треска в прежние годы занимала по улову третье место в мире, за перуанским анчоусом и атлантической сельдью. Но в 70-е годы ее переловили, и уловы стали падать. Треска считается одной из лучших пищевых рыб. Она реализуется свежей, мороженой, в виде филе, копченой и соленой. Она также перерабатывается для производства сушеной и вяленой рыбы. Из трески добывают рыбий жир, печень и икру.

Как свежую, так и мороженую и даже засоленную треску можно жарить, варить и использовать для приготовления множества блюд. Соленая или копченая треска прекрасно подходит для варки, тушения и приготовления супов.

Треска по-английски

Треска свежая – 200 г, картофель – 200 г, масло сливочное – 20 г, лимон – 1/2 шт., уксус – 5 г, зелень петрушки.

Рыбу отварить в рыбном бульоне или подсоленной воде, добавив туда уксус, вынуть, обсушить, уложить на салфетку и украсить отварным картофелем, зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подать растопленное сливочное масло.

Треска с фасолью

Филе трески – 500 г, фасоль – 1 стакан, масло сливочное – 50 г, масло оливковое (или любое растительное рафинированное) – 4 ст. ложки, лук репчатый – 2 луковицы, чеснок – 2 шт., хлеб белый – 8 – 12 ломтиков, черный молотый перец и соль по вкусу.

Фасоль отварить в подсоленной воде. Рыбу отварить отдельно, охладить и нарезать мелкими кусочками. Мелко нарезанные лук и раздавленный чеснок обжарить в смеси сливочного и оливкового масла в глубокой сковороде, ввести 2 ст. ложки вареной фасоли и обжарить все вместе. Уложить в сковороду кусочки рыбы и остальную фасоль, подсолить,

поперчить и выдержать на среднем огне 10–15 минут. Рыбу подать к столу на ломтиках обжаренного в масле белого хлеба.

Шницель по-матросски

Рыбное филе – 500 г, буханка пшеничного хлеба – 1 шт., яйца – 2 шт., сливочное масло – 100 г, соль, перец, зелень.

Филе трески, камбалы или хека нарезать небольшими порциями, отбить, чтобы толщина пласта составляла 0,5–0,7 см, придав ему форму лепешки. Белый хлеб, слегка черствый, нарезать брусочками. Подготовленные порции рыбы посыпать солью, перцем, смочить в яйце с обеих сторон и обвалять в хлебе. Обжарить в большом количестве масла до образования золотистой корочки.

Подавать с жареным картофелем, маринованными сливами и зеленью.

Фаршированная треска

Треска (филе) – 600 г, хлеб пшеничный (черствый) – 100 г, лук репчатый – 50 г, чеснок – 3 дольки, яйца – 2 шт., масло сливочное – 50 г.

Филе, репчатый лук, чеснок и замоченный в молоке черствый хлеб пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца и размягченное сливочное масло, хорошо взбить. Массу разделать на небольшие колбаски и, завернув каждую в пергаментную бумагу, отварить.

Охлажденные колбаски нарезать кружочками, украсить сеткой из майонеза (выпускать из бумажного кулечка).

Филе трески по-португальски

Филе трески – 180 г, лук репчатый – 30 г, помидоры – 130 г, чеснок – 2 г, масло сливочное – 10 г, вино белое – 30 г, соль, перец черный молотый.

В Португалии блюда из рыбы готовят охотнее, чем из мяса. Там вылавливают тунца, но больше жарят свежие сардины. И все-таки наиболее предпочтительным для себя блюдом португальцы

считают сушеную и засоленную треску, которую они называют «бакалау». Они вымачивают ее и готовят из нее великое множество блюд.

Очищенное от кожи филе трески уложить в сотейник или на огнеупорное блюдо, смазанное растительным маслом, приправить оливковым маслом и молотым перцем.

Приготовить соус. Рубленый лук обжарить на растительном масле, добавить очищенные от шкурки и зернышек крупно нарезанные помидоры и толченый чеснок, довести до кипения, добавить белое вино и варить до тех пор, пока помидоры не разварятся. Соус приправить солью. Филе рыбы полить этим соусом, густо посыпать зеленью петрушки и запечь его в духовом шкафу.

Рыбная запеканка по-португальски

Треска (или другая рыба) – 150 г, масло растительное – 20 г, помидоры – 70 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 25 г, масло сливочное – 10 г, мука – 10 г, сыр – 10 г, зелень – 5 г, перец черный молотый, соль.

В форме для пудинга разогреть растительное масло и положить в него подсоленную и нарезанную ломтиками рыбу. Кусочки рыбы переложить половинками помидоров, ломтиками лука и очень тонко нарезанными ломтиками моркови. Подготовленную таким образом рыбу тушить в духовом шкафу 20 минут. Муку спассеровать на масле, добавить немного рыбного бульона или воды, зелень, перец черный молотый и соль.

Полученный соус вылить на рыбу, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу еще 8 – 10 минут.

Подать со свежим салатом.

Треска по-бенгальски

Треска – 250 г, пахта – 200 г, масло сливочное – 20 г, сок лимонный – 5 г, куркума или порошок карри – 1,5 г, перец красный сладкий молотый – 5 г, перец черный молотый – 0,5 г, тмин – 0,5 г, соль.

Рыбу (лучше треску) разделать на филе с кожей и обсушить, слегка натереть порошком карри или куркумой, залить пахтой, прогреть и поставить в теплое место на 30–40 минут.

Затем рыбу положить в сотейник, сбрызнуть лимонным

соком, залить водой, посыпать тмином, красным и черным перцем, посолить и тушить в течение 10–15 минут.

На порционное блюдо выложить рыбу, полить соусом, полученным при тушении, и сливочным маслом. Гарнир – отварной рис, натуральные или отварные овощи.

Рыба по-астурийски

Треска или навага – 250 г, вино белое – 60 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 30 г, шоколад – 3 г, шампиньоны – 20 г, мука – 10 г, корица, гвоздика, соль, перец черный молотый.

Рецепт связан с названием провинции на севере Испании – Астурии.

Лук мелко порубить и обжарить в половине указанного количества сливочного масла. Добавить муку и пожарить вместе с луком. Затем осторожно добавить воду и соус, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Добавить вино, тертый шоколад, гвоздику, корицу, соль, перец.

Огнеупорную плоскую миску смазать жиром, положить в нее разделанную на куски рыбу, залить соусом и тушить на совсем слабом огне. Грибы очистить, мелко нарезать, тушить в оставшейся части масла и за 10 минут до подачи на стол положить в миску с рыбой.

Отдельно подать отварной заправленный рис.

Пикша запеченная

Пикша (или морской окунь) припущенная – 150 г, рис отварной – 10 г, масло сливочное – 50 г, яйцо – 1 шт., перец молотый черный, соль.

В рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной пикши (или морского окуня), сливочное масло и хорошо перемешать. Массу уложить на смазанный маслом противень, на кусочки рыбы поместить дольки крутых яиц, посыпать солью и перцем. Полив растопленным сливочным маслом, запечь в духовке так, чтобы на поверхности образовалась ровная румяная корочка.

К блюду подать томатный соус.

Хек (мерлуза)

Галантин из хека

Хек – 1,2 кг, вода – 1,5 л, лук репчатый – 100 г, морковь – 80 г, корень петрушки – 50 г, сливочное масло – 60 г, белый хлеб – 50 г, молоко – 100 г, яйца – 4 шт. (одно для фарша, три для прокладки), лавровый лист, горький перец, соль.

Сварить бульон из овощей, пряностей, рыбьей головы, кожи и костей (перед окончанием варки посолить), процедить. Филе слегка отбить и придать ему форму прямоугольника.

Приготовьте фарш следующим образом: обрезки филе, мякоть, срезанную с позвоночной кости и головы, пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой и тушенным в жире луком. Добавить яйцо, соль, перец молотый, молоко или воду, хорошо взбить, чтобы получилась пышная масса. Смочить полотняную салфетку, середину смазать маслом. Уложить на нее рыбное филе, сверху ровным слоем фарш, перекладывая его кружочками сваренных вкрутую яиц. Плотно свернуть с помощью салфетки, перевязать шпагатом. Положить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на слабом огне 1 час. Охладить в бульоне, слегка прижав сверху дощечкой с грузом. Вынуть, осторожно развернуть салфетку, положить на длинное блюдо, нарезать кусочками толщиной 1 см.

Украсить веточками петрушки, ломтиками тонко нарезанного лимона. Залить желе из одного литра бульона.

К столу подать с соусом из хрена.

Закуска морская

Мерлуза или другая рыба – 300 г, филе анчоусов – 8 – 10, картофель – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., помидоры – 3–4 шт., красная свекла (печеная) – 1шт., лук репчатый – 1 головка, яйца, сваренные вкрутую, – 3–4, майонез – 6 ст. ложек, маслины б/к – 12–16 шт., масло растительное – 3–4 ст. ложки, петрушка, черный перец, лимон, уксус, соль.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками.

Смешать с луком, нарезанным соломкой, солеными огурцами, нарезанными кубиками, и петрушкой. Залить маринадом, приготовленным из уксуса, растительного масла и соли.

Выложить смесь горкой в середине блюда, а сверху радиально от ее центра, украшенного маслинами, разложить филе анчоусов.

Около картофельного салата сделать венок из сваренной в немного подсоленной и подкисленной 1 чайной ложкой уксуса воде рыбы, очищенной от костей и смешанной с майонезом.

Свеклу нарезать ломтиками, положить на 20 минут в маринад, приготовленный из уксуса, соли и нескольких капель растительного масла, около рыбы уложить поочередно ломтики свеклы, дольки помидоров и яиц. Маслины разложить между филе анчоусов, а лимон, разрезанный на 4 части, – вокруг него.

Палтус, камбала, морской язык

Тюрбо по-парижски

Филе палтуса (камбалы или лососевых рыб) – 500 г, масло сливочное – 100 г, грибы свежие (белые или шампиньоны) – 250 г, лук репчатый – 1 небольшая луковица, мука – 50 г, сметана – 1 стакан, зелень петрушки – 3 веточки, молотый черный перец – 1/2 ч. ложки, соль – 2,5 ч. ложки.

Рыбное филе натереть перцем, солью (половиной нормы, указанной в рецепте) и уложить в форму. Мелко нарезать репчатый лук и свежие грибы, обжарить на сковороде в сливочном масле в течение 5 минут. Затем, не снимая с огня, в грибы добавить муку и тонкой струйкой влить сметану. Посолить, поперчить и перемешивать, пока смесь не загустеет. Форму с рыбой залить смесью и поставить в предварительно нагретую до 180–200 °С духовку на 30 минут. Готовую рыбу отделить ножом от стенок формочки, осторожно выложить на тарелку и сверху посыпать зеленью петрушки.

Филе палтуса с грибами

Палтус – 200 г, вода – 100 г, сок яблочный – 50 г, сливки – 25 г, масло сливочное – 10 г, грибы – 10 г, зелень сельдерея, паприка, соль.

Филе палтуса отварить до полуготовности в воде с добавлением яблочного сока, затем выложить на сковороду или в кастрюлю со сливками и жареными грибами и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют, затем подсолить.

При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Камбала фри по-датски

Камбала (филе) – 170 г, мука – 5 г, сухари – 10 г, вино белое сухое – 80 г, масло сливочное – 10 г, яйцо – 1/5 шт.

Для соуса: масло сливочное – 5 г, мука – 5 г, шампиньоны – 30 г, сок лимона – 5 г, спаржа – 20 г, соль, перец.

В смазанную маслом посуду выложить филе рыбы (половину нормы), залить вином и припускать на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу разрезать на куски, панировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить во фритюре. При подаче на середину блюда выложить отварную рыбу и залить соусом. С одной стороны блюда положить жареную рыбу фри, с другой – картофельное пюре.

Приготовление соуса. Приготовить мучную пассеровку, развести горячим бульоном, добавить молоко, вскипятить и процедить. В соус добавить нашинкованную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на сливочном масле с лимонным соком, соль, перец.

Камбала по-балтийски

Камбала – 200 г, помидоры – 50 г, картофель – 120 г, масло растительное – 20 г, сметана – 30 г, лимонный сок – 5 г, зеленый горошек – 20 г, зелень петрушки, соль.

Подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком, накрыть крыш кой и оставить на некоторое время. Горошек и очищенные от кожицы и нарезанные помидоры выложить в хорошо смазанную жиром огнеупорную форму, долить немного горячей воды и тушить до готовности. Сверху уложить слегка подсоленные тушки камбалы и накрыть кружочками картофеля. Растительное масло, соль и сметану растереть, залить этой смесью рыбу и варить до готовности.

Подать на стол, посыпав рубленой петрушкой.

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

Камбала – 75 г, шпинат – 20 г, щавель – 20 г, зелень укропа и петрушки – 10 г, лимон – 1/5 шт., зеленый лук – 25 г, растительное масло – 20 г, помидоры – 100 г, салат – 10 г, соль.

Шпинат и щавель смешать с укропом и петрушкой. Половиной зелени покрыть дно сотейника, сверху положить нарезанную кусочками камбалу и покрыть ее оставшейся зеленью

и кружочками лимона. Приготовить соус: рубленый зеленый лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, соль, смесь проварить. Залить камбалу соусом и тушить в духовом шкафу до готовности.

Подавать к столу в холодном виде.

Скумбрия (макрель)

Скумбрия, запеченная с картофелем

Филе скумбрии – 500 г, картофель – 500 г, молоко – 150 г, сливочное масло – 30 г, яйца – 2 шт., перец, соль.

Филе скумбрии с кожей выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать солью, перцем и закрыть нарезанными кружочками картофеля, укладывая его в виде рыбной чешуи. Запечь рыбу в духовке под белым соусом.

Сверху посыпать сухарями или тертым сыром и сбрызнуть маслом.

Скумбрия, запеченная с овощами под майонезом

Скумбрия – 500 г, мука – 40 г, растительное масло – 40 г, репчатый лук – 200 г, морковь – 200 г, майонез, зелень, перец, соль.

Свежую скумбрию разделать на филе с кожей, нарезать наискосок кусочки, обвалять в муке и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, затем сложить в глубокую сковороду, положить пассерованный лук, сверху слой пассерованной моркови, посыпать тертым сыром, залить майонезом и поставить в духовку на 15 минут при температуре 225 °С.

Это блюдо подают с томатным соусом. В качестве гарнира используют отварной картофель, посыпанный зеленью петрушки и укропа.

Филе скумбрии маринованное по-бразильски

Скумбрия (филе) – 500 г.

Для маринада: уксус винный – 25 г, масло растительное – 20 г, томат-паста – 3 г, сахар – 5 г, перец черный и красный, лист лавровый, соль, лук репчатый – 40 г, масло сливочное – 5 г, миндаль.

Рыбу нарезать ломтиками и припустить в подсоленной воде. Уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, томат, сахар соединить, прокипятить и охладить.

В приготовленный маринад положить ломтики рыбы и посыпать нарезанным кольцами луком. Через 8 – 10 часов рыба готова к употреблению. Подать к столу, украсив кольцами лука и слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

Фрикасе из макрели

Макрель – 150 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, сельдерей (корень) – 15 г, горошек зеленый – 20 г, соус – 50 г.

Для соуса: отвар рыбный – 25 г, отвар овощной – 25 г, масло сливочное – 10 г, мука – 5 г.

Филе макрели нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Отдельно отварить морковь, репчатый лук, корень сельдерея, зеленый горошек. Из рыбного и овощного отвара, сливочного масла и муки приготовить соус и приправить его солью и перцем. Рыбу выложить на блюдо, гарнировать отварными овощами, полить соусом и обильно посыпать рубленой петрушкой.

Блюда из разной рыбы

Первые блюда из разной рыбы

Основой всех рыбных супов является рыбный бульон, и от того, как он приготовлен, во многом зависят вкусовые достоинства супа.

В старину, например, «ухой» называли только чистый рыбный навар (бульон). Теперь же в литературе по кулинарии можно встретить рецепты ухи с разными наполнителями.

Чтобы приготовить настоящую рыбацкую уху по всем правилам старинной технологии, воспользуйтесь некоторыми рекомендациями, приведенными ниже.

Уха готовится обязательно из нескольких видов рыб, и прежде всего пресноводных – ершей, окуней, пескарей, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба, принадлежащая тому или иному виду, обладает определенными, только ей присущими качествами. Так, ерш, окунь и сазан придают ухе клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь – нежность и особую сладость.

Самой вкусной получается уха, приготовленная из живой или только что заколотой рыбы. Стоит рыбе полежать хотя бы несколько часов, как уха из нее не получится такой вкусной.

В уху из живой рыбы для вкуса можно добавить только одну луковицу.

Если же уха варится из снулой рыбы, то в нее обязательно кладут белые коренья, специи (перец, лавровый лист), лук, зелень и несколько ломтиков лимона.

Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь закладывают в самом начале варки и варят ее 1,5–2 часа до полного разваривания, то есть до тех пор пока она не превратится в кашу, а затем процеживают и охлаждают.

В охлажденный бульон закладывают куски крупной рыбы, варят ее на слабом огне до готовности, а затем подают с бульоном, раскладывая в каждую суповую миску по куску рыбы.

Что касается количества рыбы, которое необходимо для приготовления наваристой и вкусной ухи, то рыбы лучше взять из расчета 1 кг на 1,0–1,5 л воды.

Чтобы уха получилась светлой и прозрачной, можно использовать рыбную икру, полученную при потрошении рыбы, или взбитые яичные белки. Для осветления 1 л бульона необходимо взять 1/3 стакана икры, растолочь ее как можно мельче, влить полстакана холодной воды, размешать, влить стакан процеженной горячей ухи, размешать и теплой влить в общую процеженную уху, тщательно перемешав. Уху с оттяжкой

накрывают крышкой, проваривают на слабом огне 10–15 минут, до тех пор пока она не станет прозрачной, а затем процеживают через плотную салфетку и вновь доводят до кипения.

Правильный рыбный бульон

Рыбные пищевые отходы (обработанные) – 150 г, лук репчатый – 7 г, петрушка – 7 г.

Наилучший по вкусу бульон – из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить.

Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно следует удалить жабры. Положить в котел, налить холодную воду из расчета 4–5 л на 1 кг, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять и продолжать варку при слабом кипении в течение 50–60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир.

Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3–4 часа). Хрящи используют для рыбных заправочных супов.

Уха речная

Ерши или окуни – 150 г, икра паюсная – 8 г, петрушка – 5 г, сельдерей – 5 г, лук – 10 г.

Обработанную рыбу залить холодной водой и, постепенно нагревая, довести бульон до кипения, затем удалить пену, добавить петрушку, лук и продолжать варку в течение 40–50 минут. Готовый бульон процедить и осветлить оттяжкой из икры.

Для приготовления оттяжки икру растереть в ступке, постепенно прибавляя воду (по 1–2 ложки) до тех пор, пока не получится однородная масса (икринки должны быть тщательно растерты). После этого массу развести холодной водой (0,4–0,5 л воды на 100 г икры) и добавить соль.

Приготовленную оттяжку влить в бульон, хорошо размешать, закрыть посуду крышкой, нагреть до кипения, удалить пену и

продолжать варку при слабом кипении 20–30 минут. Готовый бульон снять с огня и дать ему отстояться (оттяжка оседает на дно), а затем процедить.

При изготовлении большого количества ухи оттяжку можно вводить в два приема. При варке в бульон следует добавить стебли петрушки и сельдерея, которые придают бульону (ухе) приятный аромат и красивый зеленоватый оттенок.

Уху подавать в бульонных чашках. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать расстегаи или кулебяку с вязигой или рыбным фаршем.

Лучшая уха получается из мелкой рыбы – ершей и окуней.

Уха из налимов

Бульон (уха) – 400 г, мясо и печень налима – 90 г, лимон – 1/5 шт., перец горошком, зелень.

С налима снять кожу, отделить печень, после чего рыбу тщательно промыть, а затем нарезать на порционные куски. Сварить рыбу так же, как стерлядь. Печень сварить отдельно в подсоленной воде.

Подавать уху с куском рыбы и печени. Отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень. К ухе можно подать расстегаи с вязигой.

Уха рыбацкая

Бульон (уха) – 400 г, судак свежий или налим – 30 г, картофель – 150 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 5 г, перец горошком, лавровый лист, зелень.

Мелкую рыбу выпотрошить, хорошо промыть, соединить с пищевыми отходами, полученными после обработки налима, и приготовить прозрачный бульон так, как описано выше. После окончания варки бульон процедить.

В бульон заложить картофель целыми клубнями, лук головками, куски подготовленной рыбы (судака и налима) и варить 25–30 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. За 10–15 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и соль.

После окончания варки в бульон положить сливочное масло.

Подавать уху с кусками рыбы, картофелем, луком и зеленью.

Так же можно приготовить рыбацкую уху из сома и щуки.

Уха царская из форели и осетровых

На 4 порции: крепкий куриный бульон – 2 л, филе форели – 300 г, филе осетрины – 200 г, филе судака – 100 г, лук-шалот – 1 шт., петрушка, укроп, чеснок, соль, перец.

Несмотря на явную несуразность для русского человека сочетания рыбы и куриного бульона, поверьте: все повара стран Юго-Восточной Азии полагают, что именно такое сочетание продуктов для ухи считается оптимальным. Более того, на курином бульоне прекрасно получаются и морепродукты – рецепт, проверенный автором лично!

В кипящий бульон положить крупно порезанное рыбное филе, маленькую луковицу шалота, пучок петрушки, измельченный зубчик чеснока, соль, перец. Варить на небольшом огне 15 минут. Подавать в глиняных горшочках, украсив свежим укропом.

Простая финская уха

На 4 порции: форель – 600 г, вода – 3/4 л, соль – 1/2 ст. ложки, луковица – 1 шт., душистый перец – 4 горошины, картофель – 4 шт. (крупные), пшеничная мука – 1,5 ст. ложки, сливки – 1/2 л, сливочное масло – 1 ст. ложка, петрушка, укроп, зеленый лук.

От русской ухи эта в принципе отличается тем, что готовится не из ершиков и окуньков, а с истинно финским размахом – из форели. Воду с пряностями вскипятить, добавить очищенный и нарезанный картофель. Пока картофель еще недоварен, опустить куски рыбы и пассерованный лук. Добавить муку, размешанную в сливках. Все вместе кипятить до полной готовности картофеля.

Готовую уху (а именно к моменту приготовления она и будет готова) приправить маслом и зеленью. Подавать в глиняном горшочке с расстегаем. Рецепты расстегаев смотрите отдельно в нашей книге про самую вкусную в мире выпечку.

Уха ростовская

Бульон (уха) – 400 г, судак – 95 г, картофель – 150 г, петрушка – 20 г, лук – 25 г, помидоры – 85 г, масло сливочное – 10 г, лавровый лист, перец, зелень.

В процеженный бульон из рыбных костей заложить картофель, лук, петрушку, нарезанные дольками, и варить в течение 20–25 минут. За 10–15 минут до окончания варки в кипящий бульон положить филе судака (1–2 куска), а через несколько минут – помидоры и специи (лавровый лист, перец).

По окончании варки в уху добавить сливочное масло.

Уха из ершей и окуней[1]

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней): лук репчатый – 2 шт., корень петрушки – 3–4 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль и специи по вкусу.

Ершей и окуней промыть и выпотрошить, удалив жабры и внутренности. С окуня снять филе без кожи. Ершей и оставшиеся после разделки окуней головы, кожу и кости залить холодной водой (3 л), добавить лук, корень петрушки, соль, специи и варить 2–3 часа до полного разваривания ершей. Рыбу отцедить через сито. Бульон вскипятить, опустить в него филе окуня, варить его до готовности, переложить в тарелку с укропом, залить бульоном и подать к столу. Отдельно на тарелочке подать ломтики лимона и веточки зелени.

Для вкуса в бульон можно добавить отвар из отдельно сваренного в небольшом количестве ухи нерассыпчатого картофеля сладких сортов.

Уха из ершей и окуней с обжаренными кореньями

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней): лук репчатый – 3 шт., корни петрушки и сельдерея – по 3–4 шт., лук-порей – 1/2 шт., зелень петрушки или укропа – 1 пучок, сливочное масло – 1–2 ст. ложки, соль и специи по вкусу.

Лук и белые коренья обжарить на сливочном масле, добавить их в холодную воду с подготовленными ершами и отходами после разделки окуней и варить уху так же, как указано в предыдущем рецепте.

Для придания ухе более ярко выраженного вкуса при варке бульона можно добавить 1/2 стакана сухого белого вина.

Уха из ершей, окуней и налима с оттяжкой

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней, 0,5 кг налима): лук репчатый – 2 шт., корни петрушки и сельдерея – 4–5 шт., зелень – 1 пучок, икра от разделанной рыбы – 1/3 стакана, лимон – 1/4 шт., шампанское – 1/2 стакана.

Ершей выпотрошить, окуней и налима разделать на филе без кожи. Варить уху с луком, кореньями и рыбными отходами, как указано в предыдущих рецептах.

В процеженной после варки ухе варить кусочки филе окуня и налима, затем вынуть их, а уху осветлить икрой и добавить шампанское.

В суповую тарелку положить зеленый укроп, на него – кусочки филе окуня и налима и осторожно залить осветленным бульоном. К ухе подать ломтики лимона, а на пирожковой тарелке – расстегай, кулебяку или пирожки с рыбой.

Уха с рыбными кнелями

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней): лук репчатый – 1–2 шт., корень петрушки – 3–4 шт., зелень – 1 пучок, лимон – 1/4 шт., соль и специи по вкусу.

Уху сварить из ершей и отходов от окуней, процедить, довести до кипения и варить в ней кнели, приготовленные из филе окуня, не более 10 минут. При подаче в суповую тарелку положить зелень укропа, ломтики лимона, сваренные рыбные кнели и все залить бульоном.

Как рекомендуется и в предыдущем рецепте, для остроты и пикантности вкуса в уху можно добавить 1/2 стакана шампанского или 1/4 рюмки хереса.

Уха из стерляди или осетрины с шампанским

На 1 кг ершей, стерляди – 1–1,5 кг: лук репчатый – 2 шт., корни петрушки, сельдерея – по 3–4 шт., зелень – 1 пучок, икра от разделанной рыбы (ершей, окуней) – 1/2 стакана, лук (шинкованный) – 3–4 ст. ложки, лимон – 1/2 шт., шампанское – 1/2 бутылки.

Отварить уху из ершей с кореньями, процедить и осветлить икрой.

Стерлядь или звенья осетрины нарезать кусками, вытереть

насухо полотенцем, положить в горячую прозрачную уху и варить рыбу на слабом огне до готовности (примерно 15 минут после закипания). Куски готовой стерляди или осетрины положить в суповую тарелку (или миску), посыпать зеленью укропа и осторожно залить процеженной ухой.

Шампанское подать или отдельно, или по желанию для остроты вкуса влить его в уху. К ухе подать также очищенные от кожицы и семян лимоны и мелко нарезанный зеленый лук.

Уха рыбацкая с крупой

На 1 кг рыбной мелочи: вода – 1,5–2 л, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1–2 шт., пшено – 1/3 стакана, масло растительное – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., черный душистый перец – 5–6 горошин, зелень укропа – 1 пучок.

Рыбную мелочь выпотрошить, промыть, опустить в холодную воду, варить в течение 1–2 часов, а затем процедить через сито. Овощи нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле. В кипящий рыбный бульон засыпать перебранное и промытое пшено, проварить в течение 10–15 минут, затем заложить пассерованные овощи и доварить уху до готовности крупы и овощей. При подаче уху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха рыбацкая с помидорами

На 1 кг рыбной мелочи и 0,5 кг судака, карпа, щуки, окуня, трески и других рыб: вода – 1,5–2 л, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1–2 шт., помидоры (средние) – 4–5 шт., сливочное масло или маргарин – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 5–6 горошин, зелень укропа – 1 пучок.

Из рыбной мелочи сварить бульон так же, как указано в предыдущих рецептах. В бульоне сварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлечь, а бульон процедить. Овощи и коренья нарезать соломкой и спассеровать на масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить, прогреть на масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон.

В полученный бульон заложить пассерованные овощи и

коренья и варить их до готовности. В конце варки в уху положить лавровый лист и перец.

При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха рядовая из морской рыбы

Треска, палтус, окунь морской – по 300 г, вода – 1 л, лук репчатый – 100 г, морковь – 50 г, корень петрушки – 50 г, картофель – 150 г, лимон – 1 / 4 шт., лавровый лист, перец черный горошком, шафран, укроп, соль.

В подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой морковь и петрушку, измельченный репчатый лук, прокипятить 10–15 минут на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем заложить все пряности, кроме укропа, а через 3 минуты нарезанную крупными кусками рыбу и варить еще 7–8 минут на умеренном огне. При необходимости досолить. За минуту до готовности засыпать укроп, дать настояться, положить лимон.

Уха золотая (с шафраном)

Рыба мелкая – 200 г, лук репчатый – 10 г, корень петрушки – 5 г, корень сельдерея – 5 г, шафран – 0,01 г, перец горошком, соль.

Варить так же, как рядовую уху, только без лаврового листа. Рыбу вынуть, а в бульон добавить шафран, довести до кипения, процедить и вновь кипятить.

Уха сладкая

На 1 кг рыбы: вода – 1,5–2 л, лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., корень петрушки – 1–2 шт., пастернак – 50 г, сливочное масло или маргарин – 1–2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 5–6 горошин, зелень укропа – 1 пучок.

Варить так же, как рядовую уху из речной рыбы, но моркови брать вдвое больше и нарезать ее мелкими кубиками.

Следует также увеличить количество пастернака, а в качестве

добавочных пряностей отварить в бульоне в марлевом мешочке в течение 5–7 минут семена аниса или фенхеля (по 1 г на порцию).

Уха опеканная

Набор продуктов тот же, что для ухи рядовой, но дополнительно на каждые 5 порций ухи надо взять: яйцо – 1 шт., сливочное масло – 25 г, мука пшеничная – 20 г.

Первый способ

Головы, хвосты, кости от разделанной рыбы вместе с овощами варить 20–30 минут на умеренном огне. Бульон процедить и отварить в нем в течение 5 минут крупные куски филе рыбы. Затем рыбу вынуть, обмакнуть во взбитое с мукой яйцо, слегка обжарить (раньше говорили «опечь» – отсюда название «опеканная») в сковороде со сливочным маслом и вновь погрузить в кипящий рыбный бульон для доваривания на 3–5 минут.

Второй способ

Рыбу, овощи, пряности положить в глиняный горшок, залить кипятком, закрыть, поставить в сильно нагретый духовой шкаф на 15 минут. Когда уха начнет кипеть, вынуть ее, добавить сливочное масло, поверх вылить хорошо взбитые яйца и вновь поставить в духовой шкаф на 15 минут до полного запекания яиц.

Уха молочная

Рыба – 200 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, масло сливочное – 10 г, соль.

В кастрюлю влить воду, добавить соль, довести до кипения, положить куски очищенной рыбы, снова довести до кипения, влить молоко, варить до готовности и заправить маслом. Особенно вкусна эта уха с окунями.

Уха с фрикадельками из рыбы

Для ухи: рыба мелкая – 150 г, лук репчатый – 10 г, корень петрушки – 5 г, корень сельдерея – 5 г, морковь – 5 г, соль.

Для фрикаделек: рыба – 80 г, хлеб пшеничный – 25 г, сливки – 30 г, яйцо – 1/2 шт., масло сливочное –

3 г, перец черный молотый, соль.

Мякоть судака, сига, щуки, окуня, налима или другой рыбы пропустить 2–3 раза через мясорубку, добавить яйца, растопленное сливочное масло, перец черный горошком, лавровый лист, соль, молотый перец, сливки, толченые сухари или черствый, замоченный в воде и отжатый хлеб. Всю массу тщательно перемешать, сделать из нее шарики и отварить их в бульоне.

При подаче в тарелку положить фрикадельки и залить ухой.

Уха с фрикадельками из икры

Уха – 400 г, икра – 50 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 5 г, сухари – 30 г, яйцо – 1/2 шт., сливки – 10 г, орех мускатный, соль.

Икру свежей рыбы (щуки, окуня) освободить от пленок, вместе с растопленным сливочным маслом, репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, молотый мускатный орех, яйца, сухари и хорошо перемешать.

Из полученной массы сделать маленькие фрикадельки и отварить их в ухе.

Уха с пельменями из рыбы

Бульон рыбный – 400 г, пельмени – 170 г, зелень – 3 г.

Для теста: мука – 40 г, яйцо – 1/6 шт., вода – 150 г.

Для фарша: мякоть рыбы – 75 г, лук репчатый – 10 г, перец черный молотый, соль.

Муку просеять, высыпать на стол горкой, сделать в ней воронку, в которую налить воду с яйцом и солью, и быстро замесить крутое тесто. Через 30 минут раскатать его слоем толщиной 2–3 см. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль и перец. Из теста и фарша разделать пельмени, отварить их в подсоленном кипятке, вынуть шумовкой, положить в тарелку, залить ухой и посыпать зеленью.

Уха стерляжья с расстегаем

Бульон (уха) – 400 г, стерлядь – 100 г, масло сливочное – 3 г, морковь – 5 г, лимон – 1/5 шт., соль, перец черный горошком, зелень.

Стерлядь очистить, выпотрошить и промыть. Соскоблить ножом с кожи слизь, протереть рыбу салфеткой, ошпарить кипятком и через 20–30 секунд промыть холодной водой. В кастрюлю с ухой положить куски стерляди, перец горошком и варить 10–15 минут. Образующуюся пену удалять, оставляя блестки жира. Если жира на поверхности ухи мало, нужно измельченную на терке морковь спассеровать на масле и влить несколько капель этого масла в уху. Из готовой стерляди удалить хрящи.

В тарелку положить кусок стерляди, налить уху и отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Отдельно также подать кулебяку или расстегай с рыбой.

Уха стерляжья с печенью налима

Бульон – 400 г, стерлядь – 100 г, печень налима – 25 г, морковь – 5 г, масло сливочное – 3 г, лимон – 1/8 шт., соль, перец горошком, зелень.

Эту уху надо готовить и подавать так же, как уху из стерляди с расстегаем, но перед подачей в тарелку положить кусок печени налима, предварительно припущенной в подсоленной воде с добавлением лимонного сока.

Уха из осетровых рыб

Бульон рыбный – 400 г, рыба – 100 г, морковь – 5 г, лимон – 1/5 шт., масло сливочное – 3 г, зелень петрушки и укропа, соль, перец горошком, лавровый лист.

Осетрину разделать на звенья, ошпарить и нарезать. Чешуйчатую рыбу разделать на филе без реберных костей и нарезать. Уху варить так же, как из стерляди.

Суп из осетрины по-волжски

Головизна осетровая – 1,5 кг, осетрина – 1 кг, лук

репчатый – 150 г, помидоры – 300 г, перец горошком – 10 г, лавровый лист – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 10 г, рис – 50 г, яйца (желток) – 2 шт., сметана – 100 г, соль по вкусу.

Осетровую голову разрубить на части, сложить в кастрюлю вместе с луком, перцем и лавровым листом, залить водой и варить на слабом огне до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Бульон процедить через дуршлаг, хрящи и куски рыбы от головизны собрать, залить бульоном и остудить.

Бульон поставить на огонь, добавить рис и помидоры, очищенные от кожицы и порезанные на дольки, через 10 минут опустить туда же порезанную на порционные куски осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, опустить отложенные от головизны сваренные хрящи и рыбу, заправить сметаной, растертой с желтками, посыпать рубленой зеленью.

Уха из ставриды

Рыба – 170 г, картофель – 200 г, морковь – 30 г, лук репчатый – 30 г, корень петрушки – 15 г, масло сливочное – 10 г, зелень петрушки или укропа, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Из голов и пищевых отходов с добавлением репчатого лука, корня петрушки, лаврового листа и черного перца горошком сварить бульон и процедить. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и слегка обжаренные, мелко нарезанные корень петрушки, морковь, лук и варить 15 минут на слабом огне. Добавить куски рыбы без кожи и костей, соль, лавровый лист, перец горошком и продолжать варить 10–15 минут до готовности рыбы. При подаче на стол уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Уха из мойвы

Рыба – 100 г, картофель – 80 г, лук репчатый – 10 г, корень петрушки – 5 г, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Мойву, хорошо промытую и очищенную, отварить с добавлением лаврового листа, черного перца горошком, репчатого лука, корня петрушки.

Отвар процедить, положить нарезанный кубиками картофель, варить 15–20 минут, посолить.

При подаче уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Уха раковая

Бульон рыбный – 400 г, раки – 4 шт.; для фарша: рыба – 60 г, хлеб – 25 г, сливки – 30 г, яйцо – 1/2 шт., масло сливочное – 30 г.

Раков отварить, вынуть шейки, мякоть клешней. Из скорлупы (кроме основного панциря) сделать раковое масло. Для этого скорлупу подсушить, истолочь, поджарить со сливочным маслом, затем масло слить в посуду с водой, немного размешать (чтобы скорлупа осела на дно) и дать остыть.

Панцири раков обсушить, наполнить рыбным фаршем (см. «Уха с фрикадельками из рыбы»), залить ухой и варить. Туда же положить раковые шейки, раковое масло. Мякоть клешней добавить в фарш для панцирей.

Уха бурлацкая

Рыба мелкая (ерши, окуни) – 150 г, пищевые отходы налима и судака – по 60 г, картофель – 150 г, лук репчатый – 25 г, корень петрушки – 5 г, масло сливочное – 5 г, зелень, перец черный горошком, лавровый лист, соль.

Бульон, сваренный из мелкой рыбы и пищевых отходов налима и судака, процедить, положить в него целые клубни очищенного картофеля, очищенные головки репчатого лука, петрушку и варить 20–25 минут.

За 10–15 минут до окончания варки добавить куски рыбы, перец, лавровый лист, соль, сливочное масло.

Подавать уху с кусками рыбы, картофелем, луком и зеленью.

Уха донская

Судак или другая рыба – 200 г, помидоры свежие – 100 г, масло – 10 г, зелень, соль, перец черный горошком, лавровый лист.

Очищенную рыбу положить в посуду, залить водой и поставить на огонь.

Когда вода закипит, опустить в нее спелые нарезанные дольками помидоры.

Через 5–7 минут помидоры вынуть, размять в отдельной посуде, удалить кожуру, а сок влить в уху; положить лавровый лист, соль. По окончании варки добавить в уху сливочное масло.

Уха днепровская

Рыба мелкая (ерш, окунь) – 150 г, судак свежий, или капитан, или окунь морской – 170 г, лук репчатый – 25 г, корень петрушки и сельдерея – 10 г, картофель – 60 г, сало-шпик – 5 г, зелень петрушки – 5 г, соль.

Для каши: пшено или рис – 15 г, бульон рыбный – 40 г, масло растительное – 5 г, масло сливочное – 5 г, яйцо – 1/4 шт., соль.

Мелкую потрошеную рыбу без жабр и глаз промыть, залить холодной водой и варить с добавлением обжаренного без жира репчатого лука, корня петрушки и сельдерея до разваривания рыбы.

Готовый бульон процедить и часть его оставить для приготовления каши. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, проварить 10–15 минут, затем добавить подготовленные порционные куски филе судака без кожи и варить до готовности рыбы.

Уху заправить растертым с репчатым луком салом-шпиком, добавить лавровый лист, черный перец горошком, соль и довести до кипения.

При подаче посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, отдельно подать кашу.

Для приготовления каши перебрать и промыть пшено или рис, прогреть в горячем растительном масле, соединить с бульоном и варить до вязкой консистенции. В полуготовую кашу добавить сливочное масло, взбитые яйца, соль, вымешать и варить на пару до готовности.

Уха по-херсонски

Рыба мелкая – 100 г, судак, или лещ, или щука – 100 г, картофель – 120 г, лук репчатый – 20 г, корень

петрушки – 10 г, томат-пюре – 15 г, масло сливочное – 5 г, сало-шпик – 5 г, чеснок – 2 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Из мелкой рыбы и рыбных пищевых отходов сварить бульон, добавив лавровый лист и черный перец горошком, процедить. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки и варить 10–15 минут, затем добавить порционные куски рыбы без кожи и костей, пассерованное на масле томат-пюре, соль и варить еще 10–15 минут. Уху заправить салом, толченым чесноком. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Уха по-дальневосточному из кальмаров

Кальмары – 100 г, картофель – 100 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 10 г, томат-паста – 10 г, зелень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль.

Кальмаров вымыть в большом количестве холодной воды, разрезать на куски, залить холодной водой, добавить соль, черный перец горошком, лавровый лист и варить 5 – 10 минут. На сливочном масле обжарить мелко нарезанные репчатый лук с томат-пастой. В готовый процеженный бульон положить нарезанный картофель, корень петрушки и варить до полуготовности. Добавить обжаренный лук и довести до готовности.

Перед подачей на стол уху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Уха сборная «Атлантика»

Хек – 100 г, ставрида – 50 г, скумбрия – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 20 г, зелень петрушки, перец черный молотый, соль.

Из голов, костей, рыбных пищевых отходов сварить бульон. Лук и морковь натереть на крупной терке, обжарить на сливочном масле, положить в бульон, добавить порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) и варить до готовности, затем посолить, поперчить.

При подаче в тарелку с ухой положить куски отварной рыбы

и мелко рубленную зелень петрушки.

Уха сборная по-болгарски

Рыба – 170 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, корень сельдерея, петрушки, пастернака – по 5 г, масло сливочное или растительное – 30 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Морковь, репчатый лук, корень сельдерея, петрушки и пастернака мелко нарезать, сварить в подсоленной воде, процедить, протереть через сито, залить отваром, довести до кипения, добавить очищенную и промытую рыбу, лавровый лист, черный перец горошком, соль, сливочное или растительное масло и варить 20–25 минут.

Если уху подавать в горячем виде, ее следует заправить вареным яйцом, лимонным соком и мелко нарезанной зеленью петрушки; если в холодном, то посыпать уху сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кубиками, измельченными солеными огурцами и зеленью петрушки.

Уху можно также приготовить из крупной рыбы, нарезанной небольшими кусками.

Уха венгерская по-сегедски

Карп – 100 г, сом – 75 г, стерлядь – 110 г, судак – 100 г, лук репчатый – 20 г, помидоры – 25 г, перец зеленый – 30 г, перец красный – 5 г, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать на куски весом около 50 г, посолить. Головы, плавники и хвосты отварить в подсоленной воде вместе с нарезанным луком. Когда вода закипит, добавить красный перец и варить час на слабом огне. Затем отвар процедить, залить им подготовленную рыбу, добавить нарезанный длинными дольками зеленый перец, помидоры и варить рыбу до готовности еще 20 минут.

Помешивать уху нельзя, можно только время от времени встряхивать кастрюлю.

Уха по-венгерски прозрачная

Рыба мелкая – 150 г, судак или окунь – 150 г, яйцо

(белок) – 1/2 шт., лавровый лист, перец молотый красный и черный, зелень укропа, соль.

Очищенную и хорошо промытую мелкую рыбу залить водой, варить 25–30 минут, охладить и процедить через марлю. В холодную уху ввести взбитые белки, дать отстояться, потом осторожно перелить в кастрюлю, добавить молотый красный и черный перец, соль, лавровый лист и снова поставить на огонь. Когда уха закипит, положить в нее куски крупной рыбы и варить 10–15 минут.

При подаче посыпать уху мелко нарезанной зеленью укропа.

Уха с икрой по-венгерски

Рыба свежая с икрой – 200 г, мука – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 10 г, перец красный молотый, перец черный горошком, уксус 3 %-ный – 5 г, лавровый лист, соль.

Очищенную рыбу вместе с икрой нарезать небольшими кусками и посолить.

Из муки, тертого репчатого лука и красного молотого перца приготовить на сливочном масле заправку, залить водой, добавить немного уксуса, лавровый лист, черный перец горошком и проварить, затем положить подготовленную рыбу и сварить до готовности.

Уха с белым вином по-венгерски

Рыба – 200 г, вино белое натуральное – 60 г, лук репчатый – 20 г, морковь – 30 г, корень петрушки – 15 г, перец зеленый сладкий – 30 г, помидоры – 30 г, перец красный молотый, соль.

Репчатый лук, морковь, корень петрушки, сладкий зеленый перец и помидоры нарезать кружочками, посолить, посыпать красным молотым перцем, залить водой и варить 15–20 минут. Очищенное и нарезанное крупными кусками филе рыбы без кожи посолить, залить в отдельной посуде вином на 15–20 минут. В отвар с овощами положить куски рыбы и варить до готовности.

Уха по-ирландски

Рыба – 150 г, лук репчатый – 30 г, сало свиное – 25 г, картофель – 100 г, помидоры – 70 г, сметана – 10 г, орех мускатный – 3 г, зелень петрушки и укропа – 15 г, перец черный молотый, соль.

Морскую рыбу очистить и промыть. Головы, плавники, кости залить водой и варить полчаса, затем процедить.

Нарезанный ломтиками репчатый лук обжарить на свином сале, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, помидоры, очищенные, без семян и мелко нарубленные, измельченный на терке мускатный орех, соль и черный перец горошком. Все залить рыбным бульоном и варить 30 минут. Затем добавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до готовности рыбы. Перед тем как снять уху с огня, положить в нее мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, несколько минут прокипятить и добавить сметану.

Подавать уху горячей с маленькими гренками.

Уха по-сербски

Рыба мелкая или рыбные отходы – 200 г, судак – 240 г, зелень петрушки – 5 г, сельдерей – 5 г, перец черный – 0,1 г, соль, перец душистый – 0,3 г, лавровый лист – 0,5 г, лук репчатый – 40 г, уксус 3 %-ный – 3 г, яйцо (желток) – 1/5 шт., хлеб – 30 г.

Мелкую рыбу очистить, сложить в кастрюлю, посыпать рубленым репчатым луком, зеленью и специями, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варить на медленном огне 15–20 минут, снимая пену. Когда уха будет готова, бульон процедить, добавить очищенный и разделанный на куски судак, посолить и варить еще 20 минут.

Яичные желтки тщательно размешать с уксусом, развести 1–2 ложками горячего бульона и заправить ими уху. Хлеб нарезать ломтиками по 50 г, слегка поджарить. При подаче в тарелку положить ломтик поджаренного хлеба, куски крупной рыбы и залить ухой.

Рыбный бульон с овощами

На 1,5 л бульона: цветная капуста – 300 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка.

Сварить бульон из рыбных отходов и голов по обычной рецептуре. Если бульон окажется мутноватым, его стоит осветлить, для чего в бульон вводят 2–3 взбитых яичных белка, доводят до кипения, настаивают 10–15 минут, а затем осторожно процедить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и спассеровать на сливочном масле до готовности.

При подаче на стол в суповую тарелку положить подготовленные овощи и залить их горячим бульоном.

Рыбный бульон с рисом, морковью и зеленым горошком

На 1,5 л бульона: рис – 1/3 стакана, морковь – 1 шт., консервированный зеленый горошек – 1/3 стакана, сливочное масло – 1/2 ст. ложки.

Рис промыть и сварить рассыпчатым. Морковь нарезать кубиками и спассеровать на сливочном масле. В суповую тарелку положить рис, перемешанный с морковью и зеленым горошком, и налить бульон.

Рыбный бульон с пельменями

Для пельменей: мука – 1,5 стакана, яйцо – 1/2 шт., вода – 1/4 стакана, лук репчатый – 1 шт., рыба – 0,5 кг, сливочное масло – 1–2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль и черный молотый перец по вкусу.

Указанная рецептура рассчитана на 1,5 л рыбного бульона.

Приготовление теста для пельменей. Муку всыпать в миску горкой, сделать в ней углубление, добавить яйца, перемешанные с водой и солью, и замесить крутое тесто. Тесто выдерживать 20–25 минут для набухания белков клейковины, а затем раскатать в пласт толщиной 1,5–2 мм.

Приготовление фарша. Рыбу разделать на филе, нарезать на куски, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В полученную массу добавить масло, соль, перец, а если потребуется, то и воду и тщательно перемешать.

На тесто выложить шарики фарша, отступая от краев на 4–5 см, накрыть свободным краем теста и вырезать круглой выемкой пельмени. Края пельменей защипать. Варить пельмени в подсоленной воде до всплытия их на поверхность и хранить до подачи в бульоне (но не более 10–15 минут).

В суповую тарелку положить пельмени, налить бульон и посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Рыбный бульон с фрикадельками

Для фрикаделек: филе трески, хека или сайды – 0,5 кг, хлеб пшеничный – 2 ломтика, молоко – 3/4 стакана, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., соль, черный молотый перец. Указанный рецепт рассчитан на 1,5 л рыбного бульона.

Рыбу пропустить через мясорубку с луком, приготовить фарш, сформовать из него фрикадельки и варить их в бульоне в течение 10–15 минут. При подаче на стол фрикадельки положить в суповую тарелку и налить бульон.

Рыбный бульон с кальмарами и морским гребешком

Рыба морская – 0,3 кг, кальмар – 0,2 кг, мясо морского гребешка – 0,2 кг, морковь – 1 шт., сливочное масло – 1/2 ст. ложки.

Указанный рецепт рассчитан на 1,5 л рыбного бульона.

Из рыбы приготовить рыбный бульон, филе кальмара и мясо морского гребешка припустить, нарезать ломтиками и слегка обжарить вместе с нарезанной кубиками отварной морковью на сливочном масле.

В суповую тарелку выложить кусочки филе рыбы, кальмаров и мяса морского гребешка с морковью, налить осветленный бульон и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с картофелем

Рыба – 50 г, картофель – 20 г, лук – 15 г, морковь – 15 г, петрушка (корень) – 10 г, масло сливочное – 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Картофель нарезать кубиками или дольками. Овощи и коренья нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле.

В кипящий рыбный бульон положить картофель, проварить его 5–7 минут, добавить пассерованные овощи, коренья, кусочки разделанной рыбы и варить суп еще 10–15 минут до готовности

рыбы.

В конце варки суп заправить специями, а при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Филе рыбы – 50 г, картофель – 20 г, лук – 15 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 15 г, масло сливочное – 15 г, хлеб пшеничный – 20 г, молоко – 50 г, яйцо – 1 шт., зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

Суп приготовить по технологии «Супа рыбного с картофелем». За 10 минут до окончания варки в суп положить фрикадельки и варить его до готовности. При подаче на стол суп посыпать зеленью.

Можно приготовить этот суп с нерыбными продуктами моря – кальмарами, креветками, мясом криля, морским гребешком, а также с рыбными пельменями (рецептура и технология их приведены в рецепте «Рыбный бульон с пельменями»).

Суп рыбный с овощами

Рыба – 50 г, картофель – 20 г, морковь – 15 г, лук – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, цветная капуста – 20 г, зеленый консервированный горошек – 20 г, масло сливочное – 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Морковь, лук, корень петрушки и помидоры нарезать дольками и спассеровать на масле. Цветную капусту отварить в подсоленной воде.

В кипящий бульон положить картофель, через 5 – 10 минут – пассерованные овощи, проварить суп еще 10–15 минут, затем добавить кусочки рыбы, цветную капусту, зеленый горошек, помидоры и варить суп до готовности рыбы. При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с овощами и фасолью

Рыба – 50 г, картофель – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, лук – 15 г, фасоль – 30 г, помидоры – 20 г, масло сливочное – 15 г, зелень, соль и

специи по вкусу.

Овощи, нарезанные соломкой, спассеровать. Фасоль перебрать, замочить в трехкратном количестве воды, сварить до готовности и охладить.

В кипящий бульон заложить нарезанный кубиками картофель, кусочки рыбы и пассерованные овощи. Через 10–15 минут в суп положить белые коренья, дольки помидора, фасоль и доварить его до готовности.

При подаче на стол в суп можно добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп рыбный с овощами и щавелем

Рыба – 50 г, картофель – 20 г, лук – 15 г, морковь – 15 г, петрушка (корень) – 10 г, помидоры – 20 г, щавель – 30 г, масло сливочное – 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Картофель, морковь, лук и коренья нарезать кубиками. Овощи спассеровать на масле. Щавель перебрать, промыть и нарезать на 2–3 части.

В кипящий бульон положить картофель и кусочки рыбы, проварить 5 – 10 минут, добавить спассерованные овощи, а за 5–7 минут до окончания варки – щавель и дольки помидоров.

При подаче в суп добавить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с сыром

Рыба – 50 г, лук – 20 г, масло сливочное – 20 г, мука пшеничная – 15 г, чеснок – 1–2 дольки, сыр твердый – 30 г, соль и специи по вкусу, пучок зелени.

Рыбу разделать на филе с кожей, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, обвалять в муке и слегка обжарить.

Репчатый лук нарезать соломкой, спассеровать на масле с частью муки, добавленной за 3–5 минут до окончания пассерования.

В кипящий рыбный бульон положить подготовленный лук, рыбу и проварить при слабом кипении 5 – 10 минут. При подаче на стол в суповую тарелку налить суп, посыпать его сначала тертым сыром, а затем мелко нарезанной зеленью и толченым

чесноком.

Суп из цветной капусты с кальмарами или креветками

Филе кальмаров (креветок) – 50 г, морковь – 20 г, лук – 15 г, петрушка (корень) – 15 г, капуста цветная – 50 г, масло сливочное – 30 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Филе кальмаров отварить и нарезать соломкой. Креветки отварить, очистить от панцирей, разобрать на волокна.

В кипящий бульон положить пассерованные овощи, через 10–15 минут – промытые соцветия цветной капусты, затем проварить суп до готовности, добавить креветки или кальмары, доварить суп и дать настояться 15–20 минут.

При подаче на стол суп посыпать зеленью.

Суп рыбный с рисом и помидорами

Филе рыбы – 100 г, рис – 30 г, лук – 15 г, помидоры – 30 г, чеснок – 1 долька, петрушка (корень) – 10 г, масло сливочное – 30 г, соль, зелень, специи по вкусу.

Петрушку и лук репчатый нарезать соломкой и спассеровать на масле.

В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить пассерованные овощи, кусочки рыбы, а через 15–20 минут после начала варки – нарезанные дольками помидоры и доварить суп до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком.

При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с крупой и лимоном

Рыба – 100 г, рис – 30 г, лимон – 20 г, сметана – 20 г, лук – 15 г, масло сливочное – 15 г, зелень, соль и специи по вкусу.

В кипящий бульон положить лук, сметану и довести до кипения. Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Отдельно отварить рис, затем промыть его и положить в бульон с луком и сметаной.

В суповую тарелку положить кусочки отварной рыбы, ломтики очищенного от кожицы лимона, налить суп и посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Несколько полезных советов любителям ухи

Прозрачный рыбный бульон готовят преимущественно из ершей, окуней и отходов судака.

Рыбный бульон осветляют взбитыми с солью яичными белками.

На рыбном бульоне не рекомендуется готовить супы с мучными и макаронными изделиями.

При варке ухи рыбу следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом – в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

Для придания рыбной ухе пикантного вкуса положите в нее свежее яблоко.

Рыбную солянку не следует готовить из мелкой и костлявой рыбы.

Вторые блюда из разной рыбы

Рыба по-египетски

Рыба (треска или камбала) – 200 г, масло растительное – 50 г, миндаль или другие орехи – 25 г, изюм – 15 г, помидоры – 100 г, перец молотый красный, соль.

Рыбу почистить, сделать наискось надрезы, натереть солью и перцем, положить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в духовом шкафу при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить томаты и тушить, пока томаты не распарятся. Протереть через сито и проварить до загустения массы.

Перед подачей рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

Рыба с сельдереем по-бельгийски

Рыба (угорь, карп, щука) – 200 г, сельдерей – 20 г, масло сливочное – 20 г, зелень – 5 г, сухари – 20 г, соль, перец черный молотый.

Мелко нарезанный сельдерей поместить на дно смазанной сливочным маслом алюминиевой кастрюли, поверх сельдерея – нарезанную на куски рыбу, залить водой так, чтобы она только покрывала рыбу, приправить солью, перцем, сливочным маслом, добавить пучок зелени, довести до кипения и варить при слабом кипении до готовности. Затем вынуть зелень, бульон сгустить толчеными сухарями до консистенции не очень густого соуса.

Подать очень горячим с черным хлебом и сливочным маслом.

Закуска из рыбы с помидорами

Рыба – 200 г, помидоры – 100 г, масло растительное – 30 г, чеснок – 1 долька, мука – 20 г, сыр тертый – 10 г, лимон – 30 г, зелень – 20 г, соль, сахар, специи по вкусу.

Рыбу, разделанную на филе без кожи, нарезать кусочками (по 40–50 г), посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле до золотистой корочки. Помидоры нарезать дольками, слегка обжарить на растительном масле, залить бульоном или водой и тушить до полного размягчения. Готовые помидоры протереть, заправить солью, соком лимона, перцем и чесноком.

На порционную сковороду выложить 2 кусочка жареной рыбы, залить протертой помидорной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

При подаче закуску украсить ломтиками лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с помидорами

Рыба – 200 г, помидоры – 100 г, мука – 20 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сыр тертый – 10 г, маргарин – 20 г.

Филе рыбы без кожи нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на масле. Порционную сковороду смазать маргарином, в центр положить кусочки рыбы, а на них – ломтики обжаренных помидоров, залить сметаной, смешанной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Рыба, запеченная с сыром

Рыба – 300 г, сыр тертый – 50 г, сметана и майонез – 40 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 40 г, зелень.

Кусочки филе рыбы посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать кубиками и также обжарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, выложить кусочки рыбы, на них – обжаренный лук, все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра, в которую по желанию можно добавить немного сахара, и запечь в духовке.

При подаче рыбу украсить веточками зелени.

Рыба, запеченная с грибами

Рыба (филе) – 300 г, масло сливочное – 25 г, яйца – 2 шт., молоко – 50 г, лук репчатый – 20 г, сыр тертый –

10 г, помидоры – 30 г, соль и специи по вкусу.

Филе рыбы нарезать кусочками и припустить. Репчатый лук нашинковать соломкой и обжарить на сливочном масле.

Шампиньоны обработать, отварить, после чего нарезать ломтиками. Кокотницы смазать маслом, на треть заполнить нарезанной кусочками припущенной рыбы, сверху выложить лук, на него – слой шампиньонов, все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

При подаче на стол запеченную рыбу посыпать нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с кабачками или баклажанами

Рыба – 300 г, кабачки – 50 г, баклажаны – 50 г, мука – 25 г, масло растительное – 40 г, чеснок – 2 дольки, майонез – 50 г, сметана – 50 г, сыр тертый – 15 г, масло сливочное – 10 г, зелень.

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить с обеих сторон.

Кабачки, нарезанные кружочками, посыпать солью, панировать в муке и обжарить до золотистой корочки.

Кружочки баклажанов обдать горячей водой, а затем подготовить так же, как и кабачки.

На порционную сковороду, смазанную маслом, выложить кусочки рыбы, на них – кабачки, посыпать нарубленным чесноком, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Отварная рыба под сметанным соусом

Рыба – 2 кг, морковь – 150 г, корень петрушки – 2 шт., лук – 150 г, лавровый лист – 2 шт., горошины черного перца – 7 шт., соль по вкусу.

Очищенную рыбу нарезать порциями, посолить. Оставить на 2–3 часа. Овощи залить 3 л холодной воды, посолить, добавить перец, лавровый лист и варить на слабом огне 30 минут, не

накрывая кастрюлю крышкой. Затем опустите рыбу, предварительно ополоснув ее водой. Через 20–25 минут осторожно вынуть и положить на блюдо, накрыть. Перед подачей на стол подогреть, полить сметанным соусом и посыпать петрушкой.

Жареная рыба под соусом

Рыба – 2,5 кг, белый соус с рассолом – 500 г, растительное масло, зелень петрушки.

Очищенную рыбу вымыть, разделить на порции, посолить и оставить на 2 часа. Порции обсушить, обжарить в растительном масле, сложить в кастрюлю и поставить в духовку на 15–20 минут. Перед подачей на стол жареную рыбу выложить на овальное блюдо, полить белым соусом с рассолом и посыпать зеленью петрушки.

Печеная фаршированная рыба

Рыба – 2,5 кг, булка – 200 г, яйца – 5 шт., лук – 2 головки, сливочное масло – 50 г, помидоры – 500 г, корень хрена – 1 шт., растительное масло, зелень петрушки, перец, соль.

Очищенную и выпотрошенную рыбу вымыть, надрезать хребтовую кость возле головы и хвоста, осторожно вынуть хребет так, чтобы осталась голова с кожей и тонким слоем мяса. Рыбное филе и потушенный в масле лук пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке и отжатую булку, 3 яйца (белки предварительно взбить), перец, соль и хорошо перемешать до образования однородной пышной массы.

Приготовленным фаршем заполнить тушки, зашить, положить на смазанный жиром противень, полить растительным маслом и запечь в хорошо разогретой духовке 30–40 минут, часто поливая образовавшимся соком. Если сока мало, можно подлить воду.

Печеную рыбу выложить на блюдо, порезать на порции, украсить дольками сваренных вкрутую яиц, кружочками свежих помидоров или мелкими консервированными помидорами, зеленью петрушки, посыпать натертым на крупной терке хреном.

Рыба с грибным соусом

Рыба – 400 г, мука – 20 г, сливочное масло (или маргарин) – 40 г, сметанный соус – 400 г, грибы – 120 г, лук репчатый – 60 г, отварной картофель – 60 г, тертый сыр, вареное яйцо.

Любую рыбу очистить, нарезать на куски, обвалять в муке, обжарить. Отдельно обжарить лук, грибы. На сковороду налить небольшое количество сметанного соуса, положить жареную рыбу, вокруг – нарезанный соломкой картофель. На рыбу положить жареный лук, грибы, нарезанные ломтиками, дольки вареного яйца. Залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовке при температуре 240–260 ˚С.

Рыба, тушенная в горшочках

Рыба – 600 г, лук репчатый – 5 головок, молоко – 3 стакана, растительное масло, соль, перец, лавровый лист.

Кусочки рыбного филе (морской окунь, треска, щука, хек и т. д.) обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить лук. Уложить все слоями в глиняные горшочки и залить молоком. Положить специи – лавровый лист, перец горошком, соль.

Тушить на медленном огне до готовности. Отдельно подать политый растительным маслом и посыпанный рубленой зеленью отварной картофель.

Рыба, запеченная в форме

Рыба – 800 г, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 головка, сливочное масло – 30 г, яйца – 3 шт., каперсы – 1 ст. ложка, специи.

Рыбу отварить, мякоть без костей мелко порубить, добавить сметану, растопленное масло, натертый на терке лук, перец, соль, бульон, оставшийся после отваривания рыбы, слегка взбитые яйца и каперсы. Всю эту массу сложить в приготовленную форму и запечь в духовке.

Блюда из рыбного фарша

Котлеты рыбные с лимоном

Рыбное филе – 800 г, сливочное масло – 100 г, яйца – 2 шт., панировочные сухари – 100 г, топленое масло – 120 г, хлеб – 250 г, лимон – 0,5 шт., маринованные фрукты, картофель.

Рыбное филе разделить на 4 части, поверх каждой части на середину положить сливочное масло с рубленой зеленью и лимоном и завернуть в виде колбаски. Каждую колбаску обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Колбаски обжарить в большом количестве масла. Подавать на кусочках хлеба, обжаренного в масле, с жареным картофелем, нарезанным соломкой, маринованными фруктами и лимоном. Украсить зеленью петрушки, салата.

Котлеты любительские

Рыбное филе – 400 г, сливочное масло – 60 г, твердый сыр – 60 г, чеснок – 4 зубчика, картофель – 200 г, зеленый горошек – 200 г.

Рыбу очистить от кожи и костей, отбить, посолить и поперчить. На середину каждого порционного кусочка рыбы положить начинку из тертого сыра, сливочного масла, чеснока и рубленой зелени петрушки, завернуть в форме колбаски. Запанировать в муке, яйце и крошке тертого белого хлеба без корок. Обжарить в большом количестве растительного жира.

Подавать с обжаренным кружочками картофелем, зеленым горошком и зеленью петрушки.

Горячие рыбные буррито

12 пшеничных тортилий,[2] 100 г тертого сыра чеддер, гуакамоле, измельченный салат и помидоры для украшения.

Для начинки: 400 г филе трески или другой

твердой белой рыбы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 небольшая мелко нарубленная луковица, 1 мелко нарубленный зеленый перец чили: 0,5 ч. ложки молотого перца чили, 0,75 стакана густой сметаны, 1 чайная ложка мелко нарубленного свежего кориандра, соль, перец.

Разогрейте плиту до 180 °C. Смажьте жиром большое низкое жаропрочное блюдо.

Промойте рыбу холодной водой и обсушите с помощью бумажного полотенца. Положите рыбу в большую сковороду. Налейте воды, посолите и поперчите. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь так, чтобы жидкость только слегка булькала. Закройте крышкой и варите в течение 5–7 минут так, чтобы рыба легко расслаивалась.

Достаньте рыбу, удалите жидкость. Разделайте рыбу, аккуратно удаляя кожу и кости. Положите рыбу в миску. Нагрейте растительное масло в маленькой сковороде и слегка поджарьте лук и перец чили до мягкости. Удалите лишнее масло и положите чеснок и перец чили в рыбу. Добавьте сметану и кориандр, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте. Разогрейте каждую тортилью на сухой горячей сковороде в течение 40 секунд, пока она не станет пластичной. Сложите тортилью вдвое так, чтобы края немного заходили друг за друга.

Сложите часть, которая ближе к вам, относительно центра так, чтобы образовался «карманчик». Заполните его рыбной смесью. Закрепите концы деревянной палочкой для коктейля, затем сложите буррито в жаропрочное блюдо. Начините таким образом все буррито.

Посыпьте тертым сыром, заверните в фольгу, запекайте в течение 30 минут. Удалите деревянные палочки. Украсьте гуакамоле,[3] измельченным салатом и помидорами.

Приготовление гуакамоле

Два плода авокадо очистить от кожицы и косточек, мякоть размять вилкой, не доводя до консистенции пюре. Добавить сок лимона или лайма. Перемешать с порошком перца чили, раздавленным чесноком и майонезом.

В этот базовый состав гуакамоле можно добавить много всяких ингредиентов по желанию кулинара, например мелко нарезанный бекон, обжаренный до хрустящей корочки и охлажденный. Или же лук, кусочки помидоров и проч. Однако с перцем надо быть поосторожнее, так как сам гуакамоле станет чрезмерно острым.

«Селедочно-птичьи гнезда»

Сельдь – 100 г, каперсы или огурцы соленые – 20 г, желтки – 2 шт., анчоусы – 25 г, лук репчатый – 25 г, салат – 30 г.

Сельдь вымочить, разделать на чистое филе и мелко порубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформовать тефтели. Внутри каждой тефтели положить вареные яичные желтки.

Подавать «гнезда» на листьях зеленого салата.

Котлеты рыбные по-японски

Филе рыбное – 120 г, яйцо – 1 шт., соус соевый – 5 г, масло растительное – 10 г, вино десертное – 5 г, мука кукурузная – 5 г, сахар, соль, перец.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, яичными желтками, растительным маслом, вином, взбитыми с сахаром белками.

Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Охладив, разрезать на полоски и подать с зеленым салатом.

Закуски рыбные

Рыба в тесте

Рыба малокостная – 150–200 г, мука пшеничная – ? стакана, яйцо – 1 шт., пиво – 1/2 стакана, масло сливочное (растопленное) – 1 ст. ложка, жир для обжаривания, лук зеленый – 1–2 перышка, перец душистый молотый – 1/4 ч. ложки, соль по вкусу.

Муку соединить с солью, сырыми яичными желтками и пивом, добавить растопленное сливочное масло и перемешать тесто. Яичный белок, взбитый в пену, ввести в тесто и все тщательно перемешать. Отварную или припущенную рыбу нарезать на небольшие кусочки, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, душистым перцем и высыпать в тесто. Кусочки рыбы, покрытые тестом, обжарить в кипящем жиру и выложить на бумагу, чтобы стек лишний жир.

Подавать к столу в горячем виде.

Пудинг простой рыбный

Рыба – 1,2–1,5 кг, хлеб – 100 г, молоко – 2 стакана, яйца – 3 шт., сливочное масло, соль, перец.

Очистить, промыть и освободить от костей любую рыбу, пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб без корки. Добавить стакан молока, желтки 3 яиц, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать, влить второй стакан молока. Взбить белки и медленно влить их тонкой струйкой в фарш, постоянно помешивая. Хорошо смазать маслом стенки и дно невысокой широкой кастрюли и выложить в нее фарш так, чтобы он заполнил кастрюлю до половины. Сверху прикрыть промасленной бумагой и крышкой. Взять вторую кастрюлю, б?льшего размера, налить в нее воду и дать воде закипеть. После закипания воды поставить в нее кастрюлю с пудингом. Вода будет выкипать, поэтому надо все время доливать кипяток. Когда рыбная масса окрепнет сверху и будет легко отставать от стенок, пудинг готов.

Пудинг судачий в желе

Судак – 75 г, белый хлеб – 15 г, молоко – 20 г, сливочное или растительное масло – 10 г, яйцо – 1 шт., лимон – 10 г, огурцы – 10 г, зелень петрушки – 5 г, бульон – 60 г, желатин – 3 г, соль.

Приготовленный рыбный фарш выложить в формочку, смазанную маслом, и довести на пару до готовности. Пудинг охладить, украсить ломтиками лимона и огурцов, зеленью и залить рыбным бульоном с разведенным в нем желатином.

Рыбный пудинг по-мадридски

Рыба – 200 г, масло растительное – 10 г, помидоры – 100 г, яйца – 1шт., масло сливочное – 10 г, сухари панировочные – 5 г, соль, перец.

Рыбу слегка тушат, делят на кусочки и удаляют по возможности все кости. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожицу и тушат в растительном масле так, чтобы они разварились. Затем помидоры смешивают с очищенной рыбой, добавляют яйца, соль, черный молотый перец. Форму для пудинга хорошо смазывают маслом, посыпают сухарями и выкладывают в нее подготовленную массу. Готовят пудинг на паровой бане 1 час.

Подают в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом или майонезом.

Отдельно на гарнир подают отварной картофель.

Фаршированные яйца с сардинами

Яйцо – 8 шт., сардины в масле – 1/2 банки, готовая горчица – 1 ч. ложка, лук репчатый – 1/4 луковицы среднего размера

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду и затем очистить. Яйца разрезать вдоль на половинки, вынуть желтки, протереть их через сито, смешать с растертыми сардинами и измельченным луком, добавить ложку готовой горчицы.

Полученной начинкой заполнить половинки белков и украсить зеленью.

Сыр рыбный

Филе рыбы – 80 г, сыр голландский – 20 г, масло сливочное – 20 г, орех мускатный, лимон, зелень, перец черный молотый, соль.

Филе припустить в небольшом количестве бульона, охладить и дважды пропустить через мясорубку с паштетной решеткой. Масло хорошо взбить, смешать с тертым сыром и ввести в рыбную массу. Заправить солью, перцем, мускатным орехом (можно добавить 10 г мадеры) и взбить. Если масса покажется густой, добавить немного бульона, в котором рыба припускалась.

Придать изделию нужную форму, охладить и нарезать на порции.

Украсить зеленью и лимоном.

Форшмак

Сельдь соленая – 250 г, репчатый лук – 75 г, яблоки – 75 г, пшеничный батон без корки – 50 – 100 г, сливочное масло – 50 г, сахар – 25 г, столовый уксус 3 %-ный – 25 г, лук зеленый – 50 г, черный молотый перец по вкусу.

Выпотрошить сельдь, в зависимости от степени ее солености подержать 2–4 часа в молоке. Разделать тушку на филе, отделить косточки, мякоть мелко порубить или пропустить через мясорубку. Яблоко очистить от кожуры и мелко порубить, соединить с порезанным луком. Батон размочить в кипяченой воде, отжать и добавить к яблоку и луку, пропустить через мясорубку.

К полученной массе добавить масло, молотый перец, столовый уксус и все тщательно перемешать.

Селедочный фарш соединить с полученной массой, перемешать и выложить в селедочницу. Форшмак можно приправить уксусом и украсить зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

Молоки в белом вине

Молоки свежие – 250 г, помидоры – 1 шт., цедра лимонная – ? ч. ложки, вино сухое белое – 1/8 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль – 1/2 ч. ложки, свежемолотый душистый перец, зелень петрушки, крошки хлебные.

Молоки из свежей рыбы промывают, укладывают в смазанную сливочным маслом форму, сверху накрывают ломтиками помидоров, посыпают лимонной цедрой, солью, перцем, петрушкой, укладывают кусочки сливочного масла. Затем заливают все вином, посыпают хлебными крошками, закрывают крышкой и ставят в предварительно нагретую до 200 °С духовку на 10 минут.

К столу подают как в холодном, так и в горячем виде, а также и для бутербродов.

Икра

Икра рыб, запеченная под соусом

Икра – 200 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 20 г, масло сливочное – 20 г, соус (майонез, майонез со сметаной) – 50 г, соль и различные специи по вкусу.

Икру рыб, освобожденную от пленок, обжаривают на растительном масле, но не пересушивают. Затем икру нарезают небольшими кусочками, соединяют с пассерованным репчатым луком, выкладывают в кокотницы, заливают каким-либо соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности.

По желанию можно добавить грибы, обжарив их вместе с репчатым луком.

Икра из сельди

Сельдь (соленая) – 20 г, крупа манная – 15 г, томат-паста – 3 г, масло растительное и лук репчатый – по 15 г, уксус – 1 г, перец, зелень.

Филе сельди отварить и мелко изрубить. На отваре сельди сварить рассыпчатую манную кашу. Заправить ее прожаренным томатом, мелко нарезанным луком, уксусом и перцем, соединить с сельдью.

Массу вымешать и оформить зеленью.

Икра под маринадом

Икра – 400 г, масло растительное – 50 г, маринад готовый – 300 г, зелень – 30 г.

Для 1 л маринада: вода – 300 г, морковь, петрушка, лук репчатый – по 25 г, уксус – 200 г, сахар – 25 г, соль – 10 г, лавровый лист, перец горошком.

Икру судака, щуки, карпа, налима и других рыб (кроме усача, она ядовита) хорошо промыть, поджарить в духовом шкафу до

готовности и охладить.

После этого икру положить в фарфоровую или керамическую посуду, залить маринадом *(см. ниже)* и выдержать на холоде 3–5 часов.

Подавая к столу, икру положить в салатницу, залить маринадом и посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Для приготовления маринада коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка притушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут. После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Бутерброд с икрой

Ломтик хлеба, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., икра зернистая – по вкусу, зеленый лук, лимон.

Хлеб намазать сливочным маслом, затем сверху по диагонали уложить икру, по сторонам – мелко рубленные вареные яйца. Готовый бутерброд украсить зеленым луком и кружочками лимона.

Фаршированные яйца с икрой

Яйцо – 8 шт., икра красная или черная – 4 ст. ложки, репчатый лук – 1/4 небольшой луковицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, опустить их в холодную воду и затем очистить. Яйцо разрезать вдоль на половинки, вынуть желтки, протереть их через сито, смешать с икрой, мелко нарезанными луком и зеленью петрушки. Готовой начинкой заполнить половинки белков и украсить зеленью.

Паштет из щучьей икры

Икра щучья – 150 г, яйцо – 1/2 шт., зелень петрушки и укропа – 5 г, сухари молотые – 15 г, перец – 0,1 г, анчоусы – 2 г, сок лимонный – 2 г, пюре картофельное – 60 г, маргарин или масло – 20 г.

Свежую щучью икру обдать кипятком, варить 10 минут, растереть вилкой, смешать с сырым яйцом и заправить солью, перцем, анчоусами, лимонным соком. Массу поместить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму, сверху уложить слой картофельного пюре, разложить на нем кусочки маргарина и запечь в жарочном шкафу на среднем огне 30 минут.

Несколько полезных советов хозяйкам

При обработке рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника.

Заливную рыбу нельзя хранить при минусовой температуре.

Чтобы заливное вынуть из формочки, ее надо на несколько секунд опустить в посуду с горячей водой (чтобы вода достигла края формочки), затем накрыть формочку тарелкой и, перевернув ее вверх дном, слегка встряхнуть.

При варке осетровой рыбы не нужно класть много специй, так как эта рыба имеет приятный естественный запах и нежна на вкус. Чем меньше воды взято для варки рыбы, тем она вкуснее.

Чешую рыбы можно использовать для рыбного желе. Для этого ее заливают холодной водой (из расчета 3 л воды на 1 кг чешуи) и варят на очень слабом огне 1,5–2 часа, после чего процеживают.

Рыбу, предназначенную для холодных блюд, жарить лучше на растительном масле.

Карась, линь, карп в соусе получаются более сочными, если их запекать при высокой температуре (250–280 °С).

Икру и молоки используют для приготовления паштетов, форшмаков, запеканок, а икру – еще и для осветления рыбных бульонов.

В уксусной кислоте металлы растворяются, образуя вредные для организма соединения. Поэтому маринад лучше всего варить в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющей стали. Доводить маринад до вкуса лучше холодным, тогда полнее ощущается острота и вкус.

Морепродукты

Кальмары, осьминоги и каракатицы

Хотя кальмары стали уже частыми гостями на наших прилавках, многие при виде этих головоногих созданий остаются в нерешительности – брать, не брать? А если брать, то что с ними готовить? На Востоке из кальмаров и осьминогов готовят множество лакомых блюд. Однако в приготовлении есть одна сложность – кальмар не любит, когда его пережаривают (переваривают), и отвечает на это резиновой твердостью тела.

В магазинах продаются или тушки, или щупальца кальмаров. В принципе это не имеет значения для блюда. Бывают и тушки целиком, тогда их нужно разморозить до мягкости, сделать разрез на тушке и вытащить внутренности. Еще в тушке бывают хрящики (палочки) – их тоже надо обязательно удалить. Затем надо отыскать щупальца и отрезать их от мешка (головы) кальмара.

После этого можно приступать к приготовлению кальмаров.

Для салатов кальмар готовится недолго и несложно. Тушки кальмара можно разрезать на пластинки. Эти пластинки следует окунуть в кипяток на несколько секунд – после этого кожица легко снимается. Очищенные пластинки положить в кипяток, приправленный солью и специями (можно лавровым листом). Как только вода закипит и прокипит минуты три, кальмар станет белым и почти мягким. В этот момент его надо вынуть из воды и остудить.

Кальмар фаршированный

Кальмары – 3–4 шт.

Для фарша: морковь – 2 шт., корень петрушки, отварной рис – 1 / 2 стакана, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки.

Тушки кальмаров промыть, очистить от пленки, посолить, поперчить, наполнить фаршем, обжарить в растительном масле в течение 2–3 минут, затем сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и поставить в духовку на 7 – 10 минут.

Приготовление фарша: морковь и корень петрушки нарезать соломкой и слегка припустить в сливочном масле или маргарине, затем смешать с отварным рассыпчатым рисом, жареным луком, солью и перцем по вкусу.

Подавать, выложив на блюдо и посыпав рубленой зеленью.

Можно нафаршировать кальмара и другим видом фарша. Обрезать у тушки кальмара хвост, чтобы получилось нечто вроде мешочка. Кальмара промыть, очистить от пленки. Хвосты тоже почистить.

Затем начистить картофель, нарезать на мелкие кубики. К нему добавить мелко нарезанные хвосты, зелень (любую), специи на ваше усмотрение и перемешать.

Этим фаршем заполнить тушки, уложить в глубокую посуду, залить соусом (любым), но не очень густым, чтоб все могло протушиться до готовности. Когда все будет готово – выложить на блюдо, полить оставшимся соусом, посыпать зеленью и подавать к столу. Лучше всего подавать в горячем виде.

«Бефстроганов» из филе кальмара

Кальмары – 600 г, лук репчатый – 2 луковицы, сметана – 1 стакан, мука 50–70 г, масло растительное – 2 ст. ложки.

Свою гордую принадлежность к роду графов Строгановых это блюдо имеет чисто условную. Автор, строго говоря, сомневается в том, что покойный граф вообще слышал о таких существах, как кальмары. Но вот кто-то из советских поваров решил, что тушеным кальмарам лучше всего подойдет имя «бык по-строгановски», и... появился этот рецепт. Впрочем, хорошего, мясистого, правильно приготовленного кальмара трудно испортить чем-либо, и как ты его ни обзови, а на столе он будет в самый раз.

Промытое и очищенное филе кальмара нарезать небольшими продолговатыми кусочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком, затем посыпать мукой (1–1,5 ст. ложки), перемешать и жарить еще 2 минуты. Добавить стакан сметаны (можно смешать ее с ложкой острого томатного соуса), размешать с обжаренными кальмарами и потушить 1–2 минуты.

Подавать с отварным или жареным картофелем и зеленью.

Жюльен из кальмаров с грибами

Кальмары – 500 г, лук репчатый – 2 луковицы, грибы (шампиньоны, рыжики, лисички, белые) – 150–200 г.

Для соуса: 8 ч. ложек муки, 50 г сливочного масла,

800 г сметаны, сыр, зелень – по вкусу.

Вначале надо приготовить сметанный соус. Для этого 8 ч. ложек муки поджарить на сковородке или в духовке, просеять, смешать с 50 г сливочного масла, ввести 800 г горячей сметаны и прокипятить, посолить.

Кальмары очистить от пленки, промыть, нарезать соломкой, положить в один слой на горячую сковородку с маслом и быстро обжарить, добавить пассерованный лук с грибами, соус сметанный, соль, перец, довести до кипения. Переложить в кокотницы (формочки с ручками), посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Подавать сразу же по приготовлении, не давая остыть, вынув из духовки и посыпав рубленой зеленью.

Примерно такой же жюльен можно сделать и без грибов.

Кальмары, жаренные в сухарях

Кальмары – 500 г, яйцо – 1 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки.

Кальмары очистить, отварить в течение нескольких минут, нарезать кольцами, обвалять во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить. На гарнир подать жареный картофель.

Кальмары маринованные

Кальмаров можно замариновать. Они будут готовы примерно за сутки. Отваренных и чуть обжаренных кальмаров залить маринадом и оставить в холодильнике на сутки-двое.

Маринад берут обычный: уксус, лук, душистый перец, лавровый лист, гвоздика, соль – все вскипятить.

Кальмаровый салат с огурцами

Нарезать отварных кальмаров и соединить их с «икрой» из соленых огурцов, обжаренного лука, томат-пасты. Добавить специи и оставить постоять на час-другой.

Хэ из кальмара

Первый способ

Кальмар – 1 кг, столовый уксус – 20 г, черный молотый перец – 3 г, красный молотый перец – 3 г, чеснок – 16 г, соль – 10 г, растительное масло или майонез – 85 г.

Кальмара отварить, нарезать полосками длиной 5 см, добавить все ингредиенты (чеснок истолочь) и заправить маслом или майонезом.

Второй способ

На 1 кг кальмара: столовый уксус – 20 г, черный и красный молотый перец – по 0,3 г, чеснок – 16 г, соль – 10 г, растительное масло или майонез – 85 г.

Кальмара отварить, нарезать полосками по 5 см длиной, добавить уксус, черный и красный молотый перец, измельченный чеснок, заправить кипящим растительным маслом или майонезом.

Лангет из кальмаров в пряном маринаде

Тушки кальмаров – 600 г, лимонный сок – 65 мл, чеснок – 2 измельченные дольки, томатная паста – 2 ч. ложки, гарам масала[4] – 1 ч. ложка, молотый кориандр – 2 ч. ложки, паприка – 2 ч. ложки, подсоленный перец – 2 ч. ложки, расплавленный сахар – 2 ч. ложки, свежий тертый имбирь – 1 ст. ложка, оливковое масло – 1 ст. ложка, молотый мускатный орех – 1/4 ч. ложки, щепотка порошка перца чили.

Промыть кальмары, удалив пленки. Промокнуть бумажным полотенцем. Надрезать тушку с одной стороны, чтобы получился большой плоский кусок мякоти. Перевернуть внутренней стороной вниз и нанести диагональные надрезы крест-накрест. Поперек этих разрезов разделить мякоть на длинные полоски толщиной около 2 см.

Смешать сок, чеснок, томатную пасту, пряности, сахар, имбирь, растительное масло, мускатный орех и перец чили. Добавить полоски кальмаров и перемешать.

Накрыть крышкой и оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь. Подготовить и прогреть барбекю.

Жарить распластанных кальмаров на горячей крышке

барбекю 5 минут, пока мякоть не побелеет. Сняв с огня, их надо тут же подавать к столу.

Кальмары, запеченные в раковинах

Кальмары (филе) – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 25 г, шампиньоны – 30 г, майонез, смешанный со сметаной, – 50 г, сыр тертый – 10 г, соль, специи по вкусу, зелень.

Филе кальмара отварить и нарезать соломкой. Лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, соединить с отварными кальмарами, отваренными и нарезанными соломкой грибами и жарить еще 5 – 10 минут. Раковины смазать маслом, заполнить на 2/3 объема кальмарами с луком и грибами, залить смесью майонеза со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу. При подаче закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Осьминог

В этом корейском рецепте роль десятиногого кальмара играет его близкий восьминогий сородич. И напрасно бульварные писатели пугали нас гигантскими кракенами,[5] что якобы утаскивали под воду корабли. Зверь это мирный и очень полезный в хозяйстве. Всем пригож статный красавец-осьминог, а более всего своими нежными аппетитными щупальцами. Конечности осьминога варят в подсоленной воде, охлаждают, удаляют кожу и полученное мясо жарят или маринуют.

Для маринования мясо, еще теплое, укладывают в посуду, заливают уксусом с солью, сахаром и пряностями. Хранить и выдерживать мясо осьминога надо в прохладном месте.

Если осьминога отваривают, то варить щупальца надо около 20 минут. Затем очистить от кожи и присосок. Тушить на сливочном масле, выжать в жаркое лимон и залить острым соусом в конце тепловой обработки.

Если же осьминог предназначен для обжаривания, то процесс можно сократить.

Осьминог, запеченный на вертеле

Осьминог – 600 г, зеленый лук – 20 г, растительное масло – 15 г, соевый соус – 40 г, черный молотый перец – 0,3 г, сахарный песок – 10 г, чеснок – 20 г, подсоленный кунжут – 5 г.

Осьминога разделать так же, как кальмара, ошпарить, окуная в кипящую воду, снять кожу со щупальцев.

Разрезать на части длиной 7–8 см, шириной 1,5 см, толщиной 0,5 см, перемешать с измельченным луком и чесноком, соевым соусом, сахарным песком, растительным маслом, кунжутом, перцем и дать пропитаться в течение 40 минут. После этого нанизывать на вертел по 5–6 кусков, класть на решеточку для поджаривания над огнем (мангал, шашлычницу или барбекю) и быстро поджарить.

Осьминог, жаренный в масле

Осьминог (или кальмар) – 500 г, соль – 5 г, черный молотый перец – 0,3 г, пшеничная мука – 15 г,

растительное масло – 100 г.

Щупальца осьминога отделить (их можно использовать в виде мяса хэ или в салате, для этого щупальца надо отварить, порубить, смешать с репчатым луком, отварным рисом, яйцом и майонезом). Вынуть из осьминога внутренности, распластать мясо на доске. Снять пленку и сделать ножом косые надрезы во всех направлениях. Затем разрезать на небольшие куски, посолить, поперчить, слегка обвалять в муке и жарить в кипящем масле при 180 °С до золотистого цвета; обработанное таким образом мясо свернется в трубочку и будет по виду напоминать еловые шишки. Готовое мясо выложить на тарелку и украсить зеленью.

Рецепт гарнира – рис «ипап»

Эти два вышеприведенных корейских блюда желательно подавать с рисом «ипап». Для этого рис надо старательно промыть – залить его водой, перемешать и слить, удаляя всплывший мусор, и так повторить 3 раза, потом залить рис водой в соотношении 1:1,2 и оставить так на 2 часа, потом воду слить и добавить 0,85 – 1,1 части воды на 1 часть риса (в зависимости от пропитанности риса водой). Если же рис не вымочен – то 1,2 части воды к 1 части риса. Вымоченный рис закладывают в кипящую, а не вымоченный – в холодную воду.

Рис должен стоять вначале на сильном огне, а когда закипит, огонь убавить, чтобы вода не выплескивалась через край. Минут через 15 надо начать вычерпывать воду и делать так, пока пар не исчезнет (примерно через 5 минут), и томить еще 10–15 минут. После этого рис надо сразу выложить из котла, не то на нем выступит вода, он потеряет вкус и может даже прокиснуть.

Летом выложенный рис надо накрыть намоченной в воде и отжатой салфеткой, зимой рис держать в месте с температурой свыше 65 °С.

Можно сделать и так: рис подготовить (промыть и вымочить) как описано выше, потом выложить в алюминиевую или эмалированную кастрюлю, залить водой 1:3, варить на сильном огне, пока верхний слой воды не будет вровень с верхним слоем риса, и еще 10–15 минут томить на медленном огне до готовности.

Подавать «ипап» с соевым соусом.

Каракатица

Что мы знаем о каракатице? Разве лишь то, что она, удирая от опасности, имеет обыкновение выпускать позади себя чернильное пятно? Между тем этот родственник осьминогов и кальмаров размером до 25 см обитает в открытом море и лишь в период икрометания подходит к берегам. Мясо каракатицы употребляется в пищу в сушеном, вяленом и соленом виде и высоко ценится в странах Юго-Восточной Азии.

В Китае из этого морского животного любят делать весьма экзотические блюда, которые мы можем попробовать в китайских ресторанах. Мясо каракатицы используется для приготовления горячих закусок и бульонов.

Огненное рагу из каракатицы

Кольца каракатицы – 600 г (вместо каракатицы можно использовать филе кальмара), сок 2 лимонов, помидоры – 1 кг, чеснок – 4 зубчика, анисовая водка – 1 ст. ложка, оливковое масло – 100 мл, лук репчатый – 2 шт. (небольшие), цукини – 1 шт., свежий базилик – 2 ст. ложки, молотый красный жгучий перец.

Каракатицу сбрызнуть лимонным соком.

На помидорах сделать надрезы, обдать кипятком, снять кожицу. Удалить основания плодоножек, помидоры мелко нарезать.

Очищенный чеснок мелко нарезать. Положить вместе с помидорами, анисовой водкой, оливковым маслом и кольцами каракатицы в керамическую посуду.

Очищенный репчатый лук нарезать кольцами, цукини вымыть и также нарезать кружочками. Лук и цукини положить туда же.

Базилик нарезать и посыпать им каракатицу и овощи и закрыть крышкой.

Поставить закрытую крышкой керамическую посуду в холодную духовку и тушить при 200 °С около 45 минут.

Перед подачей на стол заправить солью и красным жгучим перцем.

Каракатица и другие морепродукты с рисом

Креветки, каракатицы и мидии – по 250 г, красная луковица – 1,5 шт., чеснок – 1–2 зубчика, лук-порей – 100 г, морковь – 100 г, растительное масло – 1–2 ст. ложки, соль, рис – 250 г, щепотка шафрана, мясной бульон – примерно 1 стакан, белое вино – 150 мл, лавровый лист – 3 шт., тимьян – 2 веточки.

Очищенные лук и чеснок мелко нарезать. Лук-порей нарезать крупными кольцами и вымыть. Морковь очистить и нарезать соломкой.

Жир разогреть в сковороде и слегка обжарить овощи.

Рис вымыть под струей холодной воды, откинуть на сито, дать стечь воде.

Обжаренные овощи положить в керамическую посуду, посолить. Сверху положить рис.

Шафран залить небольшим количеством воды и вылить в рис. Влить также бульон и белое вино.

Хорошо перемешать, положить лавровый лист. Закрыть крышкой, поставить в холодную духовку. Тушить при 200 °С около 35 минут.

Затем морские продукты выложить на рис. Листики тимьяна отделить от веточек и положить сверху. Закрыть крышкой. Тушить в духовке еще 15 минут, потом все осторожно перемешать вилкой и еще раз заправить специями.

Омары, лангусты, лобстеры, раки, креветки, крабы

Омары – эти большие морские раки достигают полуметра в длину и отличаются нежным вкусом. Во всех лучших ресторанах их подают в качестве деликатеса. Зачастую их подают распиленными вдоль пополам, набив скорлупу фаршем из их же мяса с различными добавками, оставив лишь огромную клешню в неприкосновенности, наполненную нежнейшим мясом. Панцирь у омаров твердый, поэтому для выковыривания мяса из клешней и лапок служат специальные длинные крючочки наподобие спиц.

В магазинах омаров продают наполовину отваренными и в брикетах льда.

Бразильская закуска с омарами и авокадо

Крупные спелые плоды авокадо – 2 шт., мелко нарезанный лук – 1 1/2 ст. ложки, мелко нарезанная свежая петрушка – 1 ст. ложка, сухая горчица – 1/2 ч. ложки, сухое белое вино – 6 ст. ложек, мясо омара – 3 чашки, томат-паста – 1 1/2 ч. ложки, молодой салат айсберг – 2 кочана, домашний майонез – 3/4 чашки, паприка, соль по вкусу.

Очистить авокадо, разрезать вдоль пополам и нарезать на тонкие ломтики.

Положить в кастрюлю и добавить лук, петрушку, сухую горчицу и вино. Поставить в холодильник на 1 час. Выбрать кусочки панциря из мяса омаров, промыть и просушить листья салата. Смешать томат-пасту с 4 ложками майонеза.

Разложить листья салата кружками на четыре салатных блюда и положить ломтики авокадо. Смешать оставшийся майонез с мясом омаров и положить сверху каждого кружка на авокадо. Посыпать паприкой.

Лангусты по-французски

Шейки лангустов (лобстеров) – 8–9 шт., оливковое масло – 120 г, яйцо – 2 шт., молоко – 40–60 г, панировочные сухари – 1/2 стакана, зелень петрушки, сельдерея – по 4–5 веточек, соль, перец черный молотый

по вкусу.

Шейки лангустов очистить от панциря, оставив на конце хвостик. Разрезать пополам вдоль. Яйца взбить и добавить масло, молоко, соль, перец. Обмакнуть шейки в смесь и обвалять в сухарях. Положить на фольгу, добавить масло и уложить в барбекю-котел. Жарить 5–6 минут.

Жареные шейки обсушить бумажной салфеткой, выложить на блюдо, украсить петрушкой.

Испанская паэлья с морепродуктами и кроликом

Способ первый (с лангустами)

Оливковое масло – 50 мл, вода – 750 мл, нарубленный кролик или цыпленок – 550 г, зелень свежего розмарина и листа тимьяна – 1 ч. ложка, шафран – 20 рылец, нарубленный крупный лук – 1 шт., красный перец с вырезанной сердцевиной и семенами, нарезанный кубиками по 5 см или тонкими полосками, – 1 шт., промытые мидии – 50 шт., моллюски – 24 шт., небольшой осьминог или кальмар, очищенный и нарубленный, – 1 шт., лангусты – 12 шт., нарубленные чесночные дольки – 4 шт., хорошо отваренный и подсушенный рис – 350 г, сосновые или кедровые орехи – 2 ст. ложки, соль и перец.

Это рецепт большого праздничного семейного блюда, так что мелочиться тут не стоит. В идеале в испанских семьях для приготовления этого блюда есть специальная чугунная сковорода с высокими стенками, которая так и называется – «paella».

В большой, плоской чугунной сковороде нагреть оливковое масло и в течение 3 или 4 минут обжарить подготовленные кусочки кролика или цыпленка. Добавить рубленый лук, красный перец, чеснок и поджаривать с мясом до золотистого цвета.

Добавить рис и тщательно перемешать, чтобы каждое зерно хорошо покрылось маслом и тщательно смешалось с другими компонентами, и, если необходимо, добавить небольшое количество оливкового масла. Влить воду, добавить свежие травы, шафран, моллюсков, мидий и кальмара. Накрыть большой крышкой и готовить на слабом огне 20 минут. Снять крышку, добавить лангустов и готовить еще 10 минут. Положить кедровые орешки и подавать к столу.

Способ второй (с крабами)

Рис – 2 стакана, бульон – 4 стакана, курица – 1/2 шт., телятина – 200 г, свинина – 200 г, шпик – 80 г, лук – 2 шт., сладкий перец – 3 стручка, помидоры – 2 шт., отваренный зеленый горошек – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, мелко нарубленные листья эстрагона или шалфея – 1 ст. ложка, телячьи кости – 300 г, пучок зелени для супа, 250 г сардин или баночка консервированных крабов, сок лимона, по желанию щепотка шафрана, соль, перец.

Влить в кастрюлю 1 л подсоленной воды, положить в нее телячьи кости и отходы от рыбы (голову, хребтовые кости, кожу), добавить зелень и поставить варить на слабом огне. В глубокую чугунную сковороду или низкую кастрюлю положить половину мелко нарубленного шпика и растопить его с 2 ст. ложками растительного масла.

Курицу разделить на довольно мелкие части, натереть солью и обжарить. Затем влить небольшое количество воды и тушить до готовности, после чего поставить в теплое место. Затем таким же способом обжарить нарезанное на небольшие кубики мясо, добавить немного воды, соль, перец и тушить до готовности. Вынуть из кастрюли и поставить в теплое место. Оставшийся шпик растопить на сковороде и обжарить в нем нарезанный кольцами лук и стручковый перец. Рис промыть, обсушить, смешать с луком и перцем и потушить на очень слабом огне в течение 5 минут. Добавить половину процеженного бульона.

Приправить солью и перцем. Когда рис разбухнет, добавить оставшуюся часть бульона, а также очищенные от кожи и нарезанные дольками помидоры и нарезанные на порции куски рыбы, сбрызнутые соком лимона и потушенные на оставшемся растительном масле (не забудьте добавить и готовое мясо). Через 10 минут добавить подготовленный горошек, мелко нарубленную зелень и, если вы не клали рыбу, – баночку крабов.

Кастрюлю со всем содержимым поместить на 5 минут в теплую духовку, после чего сразу же подать на стол. Рассчитано на 5–6 порций.

Крабы и раки

Переходя к ракообразным членистоногим, хочу сразу предупредить читателя, что автор книги не преследует никакой иной цели, кроме гастрономической.

В связи с этим по поводу крабов укажем лишь, что в их роли в нашей стране частенько выступают крабовые палочки. Но читатель должен учесть, что все крабовые палочки (и даже «мясо крабов мороженое») делаются из перетертого минтая и прочих низкосортных пород морской рыбы. Мясо действительно краба содержится в консервах с названием «Крабы» или в натуральном крабе, которого вы, если повезет, можете обнаружить в хорошем супермаркете.

Но вот какого цвета приобретенный вами краб? Если крабы красные – то их уже сварили и потом уж заморозили, если же они коричневые (цвета какао), то надо его быстрее варить.

Варят крабов в достаточно большой кастрюле (чтоб поместился весь краб), в круто посоленной воде в течение 45–50 минут.

Едят крабов, отрезая клешни и ножки, затем разрезая их вдоль. Мясо можно доставать маленькой ложечкой.

Отрезать и разрезать панцирь можно обычными ножницами, правда, берите те, которые покрепче и которые не жалко. А вот то, что внутри панциря, – не едят. Если животное с икрой – можно попробовать, некоторым нравится, но икру, кстати, тоже не едят.

И еще, к крабам, омарам, лангустам прекрасно подходят соусы «айори» и «эскарго» которые вы сможете найти в соответствующем разделе нашей книжки.

Закуска из крабов

Картофель – 35 г, морковь – 20 г, яйцо – 1/2 шт., огурцы – 40 г, салат – 10 г, соль, соус провансаль – 20 г, крабы – 50 г.

Вареные картофель и морковь, крутые яйца, свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и смешать с шинкованным салатом. Посолить, заправить соусом провансаль и соком от крабов.

Уложить горкой в салатник, украсить крабами, кусочками яйца и огурца.

Медальоны из крабов

Крабы – 65 г, желе – 50 г, сливки – 15 г, майонез – 10 г, яйцо – 1/4 шт., лимон – 10 г, петрушка – 6 г.

В измельченные крабы добавить майонез, сливки, мелко нашинкованное яйцо, лимон, залить желе. Всю массу перемешать и разложить в формочки, которые следует поставить в холодное место.

При подаче украсить зеленью петрушки.

«Наси-горенг» (индонезийское ризотто с крабами)

Рис длиннозерный – 2 стакана, крупные луковицы – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, сладкий перец – 1–2 стручка, куриное филе – 300 г, постная свинина или тушеное или отварное рыбное филе – 100 г, крабы – 1 банка, красный перец – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, соль, сок 1 лимона, щепотка сахара.

Nasi Goreng – так называется одно из самых известных индонезийских блюд, которое подают и в роскошных ресторанах Бали, и в скромных деревенских трактирах. При этом *nasi* – это буквально означает «рис». А когда к нему добавляется еще и слово *goreng,* то это означает рисовое блюдо с овощами, морепродуктами и курицей.

В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис, откинуть на сито, облить кипятком и дать воде стечь. Затем рис накрыть салфеткой, поставить над миской с кипятком и так держать, пока мясо не будет готово (если оно еще не готово). Рис не должен остыть.

Разогреть масло, лук мелко порубить, нарезать перец тонкими кольцами, мелко порезать чеснок и все это зажарить. К этому добавить нарезанное небольшими кубиками мясо, приправить перцем и солью, снова прожарить, добавить рис и мясо крабов, которое надо еще чуточку подсолить, и щепотку сахара. Все вместе жарить еще 5 минут. Влить сок лимона, перемешать. Выложить в подогретую салатницу, гарнировать порезанными ломтиками яйцом и помидором, кольцами жареного лука, кусочками банана (вперемежку сырыми и жареными).

Этими гарниром покрыть весь верх блюда, кроме середки, а серединку присыпать толчеными орехами любыми или стружкой кокоса.

Отдельно подать тонко порезанный лимон, если есть возможность – украсить пророщенным горохом, политым смесью масла и уксуса и присыпанным кунжутом, стебельки зеленого лука, розетку с толченым орехом.

Тарелки покрыть крупными салатными листьями (например, от кочанного салата), и выкладывать «наси-горенг» на эти листья.

Жареный рис с мясом краба

Длиннозерный рис – 1,5 стакана, взбитые яйца – 3 шт., консервированное мясо краба – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, бобовые ростки – 200 г, светлый соевый соус – 1 ст. ложка, мелко нарезанный зеленый лук – 6 перышек, кунжутное масло – 1 ч. ложка.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 минут до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить отвар и промыть кипящей водой.

Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски. Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 минуту. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение 3 минут. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 минуты. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожаривать еще 2–3 минуты.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

Закуска из крабовых палочек

Крабовые палочки – 1 упаковка, яйца – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, майонез, соль – по вкусу, помидор – 1 шт.

Вареные яйца измельчить вилкой, крабовые палочки мелко нарезать. Добавить натертый чеснок, майонез и соль. Все перемешать. Украсить ломтиками помидора.

Креветки и криль

Кроме вошедшей в обиход закуски под пиво, креветки, особенно крупные, жарят, варят, пекут, припускают десятками самых различных способов. Они же, кстати, могут сыграть роль лангустов или крабов, поскольку обладают нежным и сочным мясом с характерным вкусом и запахом ракообразных. За то мы их и любим. Хотелось бы верить, что и людям они отвечают взаимностью...

Шашлычки из креветок и морских гребешков с медом

Креветки средних размеров – 500 г, свежие неочищенные гребешки – 250 г, мед – 90 г, соевый соус – 2 ст. ложки, соус для барбекю – 65 г, сладкий херес – 2 ст. ложки.

Вымочить восемь маленьких деревянных шампуров в воде. Удалить головы креветок. Очистить креветки, оставляя кончики хвостов. Очистить гребешки.

Нанизать креветки и гребешки поочередно на восемь шампуров. Уложить в мелкую неметаллическую посуду. Смешать мед, соусы и херес и залить шашлык. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь (для маринования).

Жарить шашлык на решетке барбекю в течение 5 минут, постоянно смазывая маринадом.

Креветки-барбекю

Крупные креветки – 16 шт., оливковое масло – 125 г, сок одного лимона, зелень петрушки, сельдерея – по 10–12 веточек, перец черный горошком, соль по вкусу.

Снять панцирь с креветок, удалить внутренности, головы и хвостовой плавник. Вымыть в струе холодной воды и промокнуть полотенцем. Оливковое масло смешать с соком лимона. Зелень мелко нарезать и опустить в смесь масла и сока. Хорошо перемешать. В полученную смесь положить креветки и выдержать чуть больше часа. Если креветки были заморожены, то увеличить это время в два раза.

Креветки надеть на деревянные шпажки, положить на решетку разогретого барбекю и жарить 5–7 минут.

Посолить перед окончанием жарения.

Помидоры, фаршированные креветками

Помидоры – 500 г.

Для фарша: консервированное мяса креветок – 250 г, рис – 100 г, репчатый лук – 100 г, маргарин – 75 г, сметана – 100 г, зелень, соль, молотый черный перец.

Из помидоров, срезав верхушку, вынуть часть мякоти. Приготовить фарш из припущенных кре веток, отварного рассыпчатого риса, пассерованного лука, петрушки, соли, перца. Помидоры заполнить фаршем, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче на стол полить сметаной.

Загадочные «дим-сам»

Китайская поговорка гласит: «Живи в Сучжоу, помирай в Лючжоу, но кушать поезжай в Гуанчжоу». И это понятно всякому китайцу, ведь первый город всегда славился красивыми женщинами, второй – добротными гробами, а третий – своей кухней. Говорят, что кантонец живет именно для того, чтобы вкушать блюда, а не ест для того, чтобы жить. Оттуда кантонское блюдо «дим-сам» распространилось по всему Южному Китаю. Любят его и на Тайване, где его разновидности также восхищают своей оригинальностью. Там для приготовления «дим-сам» используют точно такие же пароварки «чжэнго» из бамбука, как и в Гонконге. Почему пароварки? Потому что, строго говоря, «дим-сам» – это не что иное, как пельмени на пару, или, если быть совсем уж точными, добрые старые манты, но с некоторыми (чисто китайскими) изысками.

Уксус для «дим-сам»

Кушать «дим-сам», зажигая при этом душу, следует, опуская каждый кусочек из пароварки «чжэнго» в плошку с уксусом. Но и не каждый уксус подойдет, а лишь имбирный. Известный тайваньский мастер приготовления «дим-сам» Цзян Хунчжин советует для имбирного уксуса взять пару столовых ложек натертого корня имбиря и столько же ложек обычного пищевого уксуса, но отнюдь не уксусной кислоты. Лучше всего подошел бы китайский рисовый уксус. Следует добавить 2 ст. ложки пресной

воды, всыпать в смесь щепотку соли, столько же сахарного песку и немного, буквально четверть чайной ложки, соевого соуса, а если есть, столько же кунжутного масла. В крайнем случае можно порекомендовать заменить его обычным растительным маслом, в котором предварительно прожарили репчатый лук.

«Сью-май» для «дим-сам»

Чтобы приготовить «сью-май» (заготовку для «дим-сам»), следует сперва заняться тестом на крутом кипятке и, когда оно остынет, вымесить его, скатать колбаску и порезать на небольшие равные кусочки величиной с вишню. Деревянной скалкой раскатать из них кружочки, причем так, чтобы в середине они были бы чуть толще, чем по краям. Потребуется также фарш, в котором китайцы предпочитают свинину, креветки, грибы и зеленый лук. Их обжаривают в растительном масле на сильном огне, непрерывно помешивая и приправляя соевым соусом, солью, черным молотым перцем, вином и сахарным песком. Затем соединяют с равной долей еще горячего отваренного риса. Подчеркнем – не разваренного, а слегка рассыпчатого. Если же вместо свинины взять мясо крабов, будет куда вкуснее.

Завершается приготовление «сью-май» так: каждый кружок из теста кладут на ладонь и чайной ложкой накладывают в его середину фарш. Пальцы следует затем слегка сжать, чтобы края кружка соединились, но не до конца, что очень важно: сверху полученного пирожка фарш останется открытым в обрамлении «воротничка» из теста. Каждый такой пирожок будет напоминать пузатый кувшинчик. Дно пароварки укрывают салатными листьями, чтобы тесто не прилипало, и на них выкладывают «сью май», но на некотором расстоянии друг от друга, так как от пара они разбухнут неминуемо и слипнутся.

И наконец, сам «дим-сам»

На 30 штук «дим-сам» для начинки: очищенные и размолотые сырые креветки – 450 г, нарубленные консервированные ростки бамбука – 120 г, вода – 4 ст. ложки, соевый соус – 2 ст. ложки, китайское рисовое вино – 2 ст. ложки, сахар – 0,5 ст. ложки, кунжутное масло – 0,5 ст. ложки, немного перца, кукурузная мука (крахмал) – 1,5 ст. ложки.

Для теста: пшеничная мука – 2,8 стакана, горячая вода – 0,5 стакана, холодная вода – 0,3 стакана, растительное масло – 1 ст. ложка.

Смешать вместе все ингредиенты, кроме кукурузной муки, до образования однородной массы. Затем всыпать, помешивая, кукурузную муку. Разделить на 30 порций. Высыпать 2 стакана муки в миску, сделать в центре углубление. Влить в него, помешивая, сначала горячую воду, а затем добавить холодную воду и масло.

Хорошо вымесить тесто руками. Чтобы оно не прилипало к рукам, обмакнуть руки в муку. Раскатать тесто в длинную колбаску и разрезать на 30 порций. Посыпать скалку мукой и раскатать каждую порцию в тонкий кружок диаметром 5 см.

На середину каждого кружка положить порцию начинки. Соединить две стороны и защепить их по типу вареников. Положить на дно пароварки влажную салфетку. Поместить решетки с «дим-сам» в 2,5 см друг от друга. Готовить на быстром огне в течение 5 минут. Снять и сразу подавать на стол.

Креветки с грибами под соусом

Креветки – 200 г, шампиньоны – 100 г, соус (молочный, томатный, сметанный) – 50 г, сыр тертый – 15 г, масло сливочное – 20 г, зелень.

Мякоть вареных креветок нарезать кусочками, соединить с ломтиками отварных шампиньонов и перемешать. В кокотницы или кокильницы (раковины), смазанные маслом, налить немного соуса, выложить креветки с грибами, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Креветки по-бордолезски

Свежие креветки – 1 кг, сливочное масло – 2 ст. ложки, мелко нарезанная или тертая морковь – 1 шт., мелко нарезанные луковицы – 2шт., мелко нарезанный чеснок – 1 долька, петрушка – 1 ветка, лавровый лист – 1 шт., соль – 1 ч. ложка, сухое белое вино – 100 мл, коньяк – 50 мл, мука – 1 ч. ложка, сладкое сливочное масло – 1 ст. ложка.

Очистить и промыть креветки. Растопить масло в большой кастрюле с толстым дном. Положить в нее морковь, лук, чеснок, петрушку и лавровый лист и поставить на маленький огонь на 15 минут, иногда помешивая. Добавить креветки, соль, вино и

коньяк и увеличить огонь, чтобы смесь прокипела в течение 6–7 минут. Время от времени встряхивать кастрюлю. Выложить креветки на нагретое блюдо. Вынуть петрушку и лавровый лист из жидкости и продолжать ее кипятить, чтобы она уменьшилась в объеме наполовину. Смешать муку со сладким сливочным маслом и добавить в жидкость. Поставить соус на огонь на 3–4 минуты, чтобы он загустел, и полить им креветки.

Помидоры, фаршированные креветками

Для салата: яйцо – 2 шт., хлеб белый (без корок) – 200 г, молоко – 50 г, помидоры – 100 г, зелень – 10 г, маслины – 20 г, огурцы свежие – 20 г, морковь молодая – 30 г, редис – 25 г, креветки – 25 г, ветчина – 30 г, майонез – 25, кильки – 50 г, перец зеленый – 50, салат зеленый – 30 г, соль, перец, заправка салатная – 50 г.

Для заправки: яйцо (желтки) – 2 шт., горчица сухая – 20, соль – 10 г, перец черный – 5 г, лук репчатый – 1 шт., укроп – 20 г, каперсы – 50 г, уксус 3 %-ный – 200 г, масло оливковое 200 г.

У крупных помидоров срезать верхнюю часть и ложкой вынуть мякоть. Яйца сварить вкрутую, разрезать поперек на половинки и вынуть желтки. Из желтков, замоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа и мякоти маслин приготовить фарш и заполнить им белки.

Мелко нарезать овощи (огурцы, морковь, редис), ветчину, креветки (можно крабов или крабовые палочки), заправить майонезом, все тщательно перемешать и фаршировать этой смесью помидоры. Сверху уложить нафаршированные половинки яиц.

Листья зеленого салата и сладкий зеленый перец нарезать соломкой и на слой этой зеленой массы поместить помидоры. Сверху на яйца кладут крест-накрест кильки, очищенные от голов и костей. Отдельно подать салатную заправку.

Салатная заправка делается так. Яичные желтки протереть через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелконарезанным репчатым луком, укропом и каперсами (желательно). Уксус, оливковое (можно рафинированное кукурузное или подсолнечное) масло тщательно перемешать и залить в приготовленную смесь. Эту же заправку можно использовать также для других салатов.

Креветки, жаренные во фритюре

Креветки – 800 г, зеленый лук – 100 г, рубленый чеснок – 20 г, соевый соус – 5 г, растительное масло без запаха – 15 г, подсоленный кунжут – 3 г.

Креветки почистить, большие – разрезать пополам. В разогретую кастрюлю влить масло, раскалить его до появления дымка, положить лук, а затем креветки. В процессе жаренья добавлять соевый соус, затем чеснок и под конец кунжут. Жарить на быстром огне – тогда будет и красивый цвет, и прекрасный вкус. Чеснок кладут перед самым концом готовки, в противном случае он будет горчить.

Можно подать с соусом из смеси в равных долях соевого соуса, молотого красного перца, сахара, столового уксуса, поджаренного цельного кунжута и чеснока (по вкусу). В отдельной мисочке подать обычный майонез или похожий соус.

Суп из креветок с клецками

Креветки – 50 г, морковь – 20 г, лук – 15 г, петрушка (корень) – 15 г, масло сливочное – 20 г.

Для клецек: крупа манная – 20 г, молоко – 30 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 20 г.

Креветки отварить, очистить от панцирей и нарезать их кусочками. Овощи нарезать ломтиками и обжарить на масле или маргарине.

Для приготовления клецек сварить густую, вязкую манную кашу, охладить ее, перемешать с яйцами и маслом, а затем из полученной массы сформовать клецки, сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

В кипящий бульон поместить пассерованные овощи, проварить их 5 – 10 минут, добавить мясо креветок и настаивать 10–15 минут.

При подаче на стол в суповую тарелку положить клецки, налить суп с креветками и посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Вьетнамский суп из креветок

Вареные креветки – 300 г, мелко нарезанная

луковица – 1 шт., очищенный свежий корень имбиря – 1 см, нежирный куриный бульон – 4 стакана, сок лимона – 3 ч. ложки, молотый сухой перец чили – 0,5 ч. ложки (или 0,5 ч. Ложки измельченной красной приправы чили), устричный или соевый соус – 3 ч. ложки, мелко нашинкованные листья капусты «пак-чой» – 150 г.

Вьетнамская капуста «пак-чой» по-китайски называется «петсай» и представляет собой обычную пекинскую капусту.

Очистить креветки и отложить в сторону. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 минут. Накрыть крышкой и отставить в сторону на 15 минут.

Процедить бульон через сито в миску, затем перелить обратно в кастрюлю и добавить сок лимона, чили или приправу, рыбный или соевый соус и «пак-чой». Варить 2 минуты. Добавить креветки и варить еще 1 минуту.

Подавать немедленно.

Креветки под кокосовым соусом

Сырые средиземноморские (королевские) креветки, очищенные от панцирей и жилок, – 14–16 шт., свежий красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарубленный, – 2 шт., мелко нарубленный красный лук – 1 шт., лимонный сорго, мелко нарубленный, – 1 толстый побег, корень галангала, мелко нарубленный, – 2,5 см, молотая куркума – 1 ч. ложка, кокосовое молоко – 250 мл (1 стакан), таиландский базилик – 8 листьев, сок лиметты – 2 ч. ложки, рыбный соус – 1 ч. ложка, зеленый лук, мелко нарезанный, – 1 перо.

В небольшой ступке смешать чили, лук, лимонную траву и галангал в однородную массу. Переложить ее в «вок» и разогревать, помешивая, 2–3 минуты. Добавить куркуму и полстакана воды, размешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 3–4 минуты, пока большая часть воды не выпарится.

Добавить кокосовое молоко и креветки, размешать и тушить на медленном огне, периодически помешивая, около 4 минут, пока креветки не станут упругими и не порозовеют. Положить листья базилика, добавить сок лиметты и рыбный соус. Разбросать по поверхности блюда полоски лука.

Креветки с чесноком

Крупные креветки, очищенные, но с хвостами, – 14–16 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, чеснок – 5 мелко нарубленных зубчиков, свежий имбирный корень, очень мелко нарубленный, – 0,5 см, рыбный соус – 2 ч. ложки, мелко нарубленные листья кориандра – 2 ст. ложки, свежемолотый черный перец, листья латука, сок лиметты и нарезанный кубиками огурец – для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и обжарить до коричневого цвета. Положить имбирь, размешать, жарить, помешивая, 30 секунд, затем добавить креветки и жарить, помешивая, 2–3 минуты до матовости.

Влить рыбный соус, положить кориандр, 1–2 ст. ложки воды и много черного перца. Оставить кипеть 1–2 минуты.

Подавать креветки на листьях латука, сбрызнув соком лайма и обложив огурцом.

Брокколи с креветками

Вареные очищенные креветки – 150 г, арахисовое масло – 3 ст. ложки, чеснок – 4 мелко нарубленных зубчика, красный перец чили, очищенный от семян и тонко нашинкованный, – 1 стручок, брокколи очищенная, нарезанная по диагонали ломтиками по 2,5 см, – 450 г, рыбный соус – 1 ст. ложка, колотый пальмовый сахар – 0,5 ч. ложки, «цветы» из чили для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, чтобы чеснок начал менять цвет. Добавить чили и жарить еще 2 минуты. Быстро положить и размешать брокколи.

Жарить, помешивая, 3 минуты. Убавить огонь, накрыть «вок» крышкой и жарить еще 4–5 минут, чтобы капуста приготовилась, но еще сохраняла хрустящую корочку. Снять крышку, добавить креветки, рыбный соус и сахар, перемешать, подавать, украсив «цветами» из чили.

Креветки с грибами под соусом

Креветки – 200 г, шампиньоны – 100 г, соус (молочный, томатный, сметанный) – 50 г, сыр тертый – 15 г, масло сливочное – 20 г, зелень.

Мякоть вареных креветок нарезать кусочками, соединить с ломтиками отварных шампиньонов и перемешать. В кокотницы или кокильницы (раковины), смазанные маслом, налить немного соуса, выложить креветки с грибами, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке.

При подаче блюдо посыпать зеленью.

Немного о криле

Криль (от голландского *kriel*; букв. – крошка, мелочь) – промысловое название некоторых морских рачков отряда эуфаузиевых, служащих пищей китам, ластоногим, рыбам, питающимся планктоном. Из криля получают кормовую муку, пищевые пасты, витамины. Впрочем, он весьма питателен и в обычном виде.

Канапе с крилем или креветками

Канапе – это небольшие тосты (бутерброды) с маслом. Они могут быть поджарены в тостере.

На банку криля (или же можно взять 100 г отварных креветок) надо взять одну упаковку мягкого плавленого сыра типа «Виола», одно вареное яйцо. Криль, яйцо пропускаются через мясорубку и размешиваются с сыром и майонезом очень тщательно до получения однородной нерастекающейся массы.

Полученную массу намазать на тосты, посыпать по краям мелко нарезанной петрушкой, украсить каперсами (по нескольку штук на каждый тост).

Закуска из мяса криля по-капитански

Мясо криля – 200 г, лук репчатый – 50 г, томат-пюре – 30 г, масло сливочное – 50 г, вода или бульон – 30 г, чеснок – 3 дольки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать 5 минут на масле, добавить томатное пюре, бульон или воду и тушить еще 2–3 минуты. К тушенному с томатом луку добавить мясо криля, прогреть 2–3 минуты, заправить чесноком, растертым с солью и перцем, и быстро подать на стол как горячую закуску, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Мясо криля, запеченное под майонезом

Криль – 200 г, лук репчатый – 50 г, хлеб пшеничный – 20 г, масло сливочное – 25 г, сыр тертый – 20 г, майонез – 100 г, соль, специи по вкусу.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать на растительном масле.

Сваренные вкрутую яйца охладить и мелко порубить. Хлеб нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить с мясом криля, перемешать, заправить массу майонезом (1/2 стакана), выложить ее в смазанные маслом кокотницы, полить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу.

Морской гребешок

Морской гребешок – это моллюск, водящийся в морях Юго-Восточной Азии и Тихом океане.

Это диетический морепродукт – высокобелковый, низкокалорийный, нежирный продукт с малым содержанием углеводов и очень большим количеством усваиваемых организмом минералов (2 грамма на 100 граммов продукта) – йода, фосфора, магния, железа, меди, марганца, цинка, кобальта и др. Съедобным считается только его мускул, который и употребляется в пищу под общим названием морского гребешка.

Морской гребешок обладает целебным свойством уменьшать содержание холестерина в крови, а повышенное содержание витаминов группы В благотворно воздействует на нервную систему.

Морской гребешок в тесте

Морские гребешки без раковин – 300–400 г, сок 1/2 лимона, растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, молоко – 1/2 стакана, сливочное топленое масло – 50 г, рубленая зелень петрушки, сельдерей – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., соль и перец черный молотый по вкусу.

Мясо морского гребешка нарезать кусочками. Промыть в струе холодной воды, обсушить полотенцем.

Смешать растительное масло, сок, рубленую зелень, добавить перец, соль. Залить этой смесью мясо гребешка и оставить на 50–60 минут в прохладном месте. В холодное молоко, помешивая, всыпать муку, соль, добавить 1 желток и замесить жидкое тесто.

Белки взбить и добавить в тесто. Окунуть в него кусочки гребешка. Выложить на решетку, покрытую фольгой, добавить масло и жарить 7–8 минут.

Солянка с морскими гребешками

Мясо морского гребешка – 600 г, тушеная капуста – 1 кг, соленые огурцы – 3–4 шт., луковицы – 2 шт., каперсы – 2 ст. ложки, кулинарный жир – 3 ст. ложки, томат-паста – 2 ст. ложки, тертый сыр – 3 ст. ложки,

маслины – 10 шт., лимон – 1/2 шт., соль, перец по вкусу, маринованные фрукты.

Мясо морского гребешка нарезать кусочками, обжарить до готовности. Лук нашинковать и обжарить с томатом. Огурцы нарезать тонкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до мягкости, слить жидкость, добавить лук, каперсы и тушить под крышкой 10 минут. В глубокую сковородку с жиром уложить слоями тушеную капусту, кальмары, огурцы с луком. Верхний слой должен состоять из капусты. Обсыпать ее тертым сыром, сбрызнуть жиром и запечь в духовке, чтобы сыр зарумянился. Перед подачей на стол солянку украсить маслинами, дольками лимона, маринованными фруктами.

Морской гребешок по-китайски с курицей

Мясо сушеного морского гребешка – 70 г, курятина – 350 г, соевый соус – 25 г, свиной шпик – 50 г, рисовая водка – 25 г, крахмал – 20 г, бульонный кубик – 1 шт., соль по вкусу.

Морского гребешка отварить, откинуть на дуршлаг и тщательно отжать от воды.

Курицу отварить, мякоть отделить от костей и нарезать на ломтики.

На сильно разогретую с небольшим количеством жира сковороду «вок» положить подготовленные продукты и, встряхивая сковороду, слегка их обжарить.

После этого влить незаправленный куриный бульон (20 г), рисовую водку, положить концентрат, довести до кипения и удалить пену, а затем, вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный водой (1:2), и растопленный жир. Соль по вкусу.

Масло с морским гребешком и брынзой

Масло сливочное – 100 г, мясо отварного морского гребешка – 30 г, брынза – 50 г, соль и специи по вкусу.

Брынзу нарезать ломтиками, залить на 1 час горячей водой и затем дважды пропустить через мясорубку вместе с отварным мясом морского гребешка. Полученную массу соединить с размягченным маслом, перемешать и охладить.

Масло с морским гребешком и сыром

Масло сливочное – 120 г, мясо отварного морского гребешка – 50 г, сыр твердый – 50 г, соль и специи по вкусу.

Сливочное масло перемешать с дважды пропущенным через мясорубку мясом гребешка. Натереть на терке с мелкими отверстиями сыр, добавить специи и охладить.

Морское ушко

Так называется разновидность одностворчатых моллюсков. У него плоская серо-коричневая раковина с широким раструбом.

Очень вкусное и полезное мясо морского ушка используется в свежем, сушеном и консервированном виде. Из него готовят холодные закуски, горячие блюда и бульоны.

Морское ушко, тушенное с цветной капустой

Консервированное морское ушко – 150 г, цветная капуста – 100 г, рисовая водка – 15 г, крахмал – 15 г, свиной шпик – 40 г, глутамат натрия – 10 г.

Морское ушко нарезать кружочками. Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разобрать на кочешки, промыть, нарезать ломтиками и ошпарить кипятком. На сковороду налить незаправленный куриный бульон (20 г), рисовую водку, добавить глутамат, соль и довести до кипения. После удаления с поверхности жидкости пены на сковороду положить морское ушко, цветную капусту и, когда жидкость закипит, вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2), а затем растопленный свиной жир.

Рапаны

Рапаны – это обитатели больших и красивых раковины, которые почти каждый из нас привозит из отдыха в качестве подарка (в них «шумит море»). Но это не только красивая раковина, но еще и несколько граммов диетического мяса.

Появились рапаны на Черном море только в 1930-е годы, они были завезены с Тихого океана и размножились. Порой они продаются и в причерноморских гастрономах, но уже очищенные и замороженные.

Труднее всего выковырять из раковины мясо. Для этого существует много различных способов. Если вас не интересует раковина, то проще всего разбить ее. Можно также бросить рапаны на 1–2 (не более!) минуты в почти кипящую воду, а затем выковырять мясо из раковины вилкой. При этом оно выходит почти весь, а в лучшем случае – весь. Однако при таком способе на эмали раковины обычно появляются трещины, отчего она теряет свой товарный вид.

Если вас интересует раковина, то берется небольшой нож и подрезается ножка зверя, это практически все мясо, которое вы сможете добыть. Затем пальцем пытаетесь выковырять остатки рапана из раковины. Если вам удалось полностью это сделать, то улитка должна быть целой. Есть другой способ выковыривания остатков, гидроударом. Берете раковину и, сильно размахнувшись, ударяете край раковины об воду (как зачерпываете воду). Нужно заметить, что из раковины нужно удалить все, иначе раковина будет иметь очень неприятный запах.

Теперь, собственно, о том, что можно есть. Если перед вами полностью вся улитка, то есть можно только ее переднюю часть, есть еще небольшая печень, но для непосвященного, думаю, лучше ею не заниматься. Мясо отделяется от желудка, затем разрезается пополам и удаляется оставшаяся часть кишки.

Приготовляя рапана, надо позаботиться о том, чтобы не переварить или пережарить его, иначе мясо приобретет консистенцию автомобильной резины. Некоторые кулинары варили его 6–7 часов и все равно жаловались, что мясо жесткое.

Мясо режется – чем мельче, тем лучше. Обжаривается лук на подсолнечном масле, добавляются специи, высыпается мясо, добавляется майонез. Теперь, жарится мясо в течение 10 минут! Затем пробуется мясо через каждые пару минут. Самое сложное – поймать момент, когда мясо стало мягким, еще через несколько минут оно опять станет жестким, и ему уже ничего не поможет.

Вкус рапана напоминает кальмаров.

Из отварного мяса (варить несколько минут) можно приготовить салат, как из кальмаров.

Трепанги

Трепанги – это один из видов голотурий, в просторечии «морских огурцов», червеобразная живность, водящаяся на дне дальневосточных морей. Достигают они 2 метров длины и весьма ценятся японскими гурманами.

У нас же на прилавках они бывают сравнительно редко, чаще попадаются в сушеном виде.

Борщ с трепангами

Трепанги сушеные – 50 г, свекла – 150 г, капуста – 100 г, морковь – 100 г, корень петрушки – 50 г, лук репчатый – 70 г, картофель – 100 г, томат-паста – 35 г, масло топленое – 50 г, сметана – 50 г, сахар – 15 г, уксус 3 %-ный – 5 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.

Сушеные трепанги промыть в теплой воде, залить холодной водой на 24–30 часов для набухания (менять воду 2–3 раза). Затем трепангов разрезать вдоль брюшка, зачистить от остатков внутренностей и варить в течение 2–3 часов.

Отварные трепанги нарезать соломкой. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, топленое масло, немного воды и тушить до готовности.

Через 20–30 минут ввести белокочанную капусту и продолжать тушить.

В кипящий бульон, оставшийся от варки трепангов, положить нарезанный брусочками картофель, за 10–15 минут до готовности – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправить борщ солью, уксусом и сахаром. В конце варки положить в борщ отварные трепанги.

При подаче в тарелку с борщом добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп гороховый с трепангами

Трепанги – 150 г, горох лущеный – 50 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 30 г, сало-шпик – 50 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Трепанги обработать, отварить и нарезать кубиками. Овощи и коренья также нарезать кубиками. Шпик нашинковать кубиками и обжарить на нем трепанги и овощи.

Горох перебрать, промыть, засыпать в бульон и разварить до мягкости.

В конце варки в суп добавить обжаренные с трепангами овощи, заправить специями и подать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Трепанги по-китайски со свининой и курицей

Трепанги сушеные – 30 г, курица – 150 г, свинина – 100 г, соевый соус – 20 мл, крахмал – 25 г, чеснок – 20 г, лук зеленый – 15 г, водка рисовая – 20 г, бульонный концентрат – 15 г, свиной шпик – 50 г, соль.

Трепангов замочить, пока не станут мягкими. Курицу отварить. Подготовленных трепангов и мякоть вареной курицы нарезать ломтиками.

Шпик нарезать кусочками и растопить на сковороде. Свежую мякоть свинины зачистить от жира, нарезать ломтиками и жарить на сильно разогретой сковороде в небольшом количестве жира.

Трепангов и курицу ошпарить кипятком, откинуть и сейчас же положить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира, влить незаправленный бульон (20 г), добавить кубик бульонного концентрата, нашинкованные (в длину) дольки чеснока и зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2 см, свинину, рисовую водку, соль, соевый соус и довести до кипения.

С поверхности жидкости снять пену, а затем, вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2), и растопленный свиной жир.

Блинчики, фаршированные трепангами

Свиная корейка – 400 г, трепанги – 150 г, грибы сянгу – 150 г, ростки бамбука – 100 г, яйца – 4 шт., репчатый лук – 100 г, свежая капуста – 250 г, морковь – 150 г, свиной жир – 150 г, морская соль (глутамат натрия) – 10 г, имбирь – 10 г, соевый соус – 10 г, кунжутное масло – 10 г, крахмал – 10 г, соль – 3 г.

В Китае это блюдо носит название «Чжа чунь ду-ань».

Вареную свинину, трепанги, грибы сянгу, ростки бамбука,

свежую капусту, морковь нарезать соломкой, подержать до полуготовности в кипятке, откинуть на дуршлаг. Когда стечет вода, положить в миску, добавить глутамат натрия, соль, имбирь, репчатый пук, влить соевый соус, кунжутное масло, хорошо все перемешать, дать постоять минут 20. Далее эту массу разложить на несколько блинчиков, края которых смазать смесью яйца и крахмала, свернуть в виде трубочки, обжарить во фритюре. Каждую трубочку разрезать на 2–3 части.

Приготовление блинчиков описано ниже.

Блинчики по-китайски

На 20 блинчиков: пшеничная мука – 0,8 стакана, кукурузная мука (крахмал) – 0,5 стакана, растительное масло – 3 ст. ложки, вода – 1,75 стакана, растительное масло для обжаривания – 2,5 стакана.

Смешать в миске пшеничную и кукурузную муку (крахмал), постепенно добавляя воду и масло до получения однородного теста.

Нагреть слегка смазанную маслом сковороду диаметром 15 см, вылить в центр 2 ст. ложки теста и быстро повернуть сковороду так, чтобы тесто покрыло все дно.

Выпекать до тех пор, пока блин не станет сухим (но не румяным), а края блина не будут отставать от краев сковородки. Испеченные блины прикрыть влажной салфеткой.

Разложить блинчики на столе и на каждый блинчик положить немного начинки. Завернуть блинчики в виде конвертика и смазать края взбитым яйцом, чтобы они не разворачивались.

Устрицы и мидии

Устрица – самое веселое создание на земле. Так, во всяком случае, считал Аркадий Аверченко. Того же мнения придерживался и прекрасный американский рассказчик О. Генри. Помните, кому рассказывал свои байки морж из «Королей и капусты»? Такое мнение об устрицах сложилось, наверное, потому, что с устрицами у нас всегда ассоциируется французское шампанское, рестораны, красивые женщины и автомобили, жужжание рулетки, проигранные миллионы, долги, нищета, смерть под забором... А ведь все начинается с устриц – этого милого моллюска, ближайшего родственника мидии, который, как и мидия, живет в двустворчатой очень красивой, покрытой волнообразными ребрами раковине.

Устриц, как и лягушачьи лапки, считают отчего-то дюжинами и порой консервируют и пекут, но классическим спутником роскошной жизни считаются свежие устрицы.

Однако если среди десятка (вообще-то их, повторяю, считают дюжинами) устриц с плотно сомкнутыми створками вам попадется одна с открытыми – ее лучше выбросить. Ни к чему хорошему такая доброжелательность не приведет.

Свежие устрицы «о натюрель» с лимоном

На 12 шт. устриц – 1 лимон, полное блюдо льда.

Раковины устриц обмыть в холодной воде. За 1–2 минуты перед подачей на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оставив устрицу на глубокой створке, которую тотчас же опустить в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо, дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда и застелить салфеткой.

К устрицам следует подать лимон, разрезанный на 2–3 части, или лимонный сок.

Запомните, что устрицы хорошо сохраняются вне холодильника, если держать их в холодном месте, укрыв мхом или водорослями. Подавать же их следует в вазе с наколотым льдом.

И еще: если в ткани устрицы вам встретится жемчужина – не ешьте ее. Можете наподобие легендарной Клеопатры растворить ее в бокале красного вина, а лучше сохраните на память о том

месте, где вы ее обнаружили.

Устричный коктейль по-английски

12 свежих устриц, салат латук, сельдерей, 1 лимон, перец по вкусу.

Свежих устриц в раковинах следует хорошо промыть в холодной воде. С помощью ножа вскрыть раковины и вырезать мускулы, прикрепляющие устрицу к верхней и нижней стенкам раковины.

В высокий стакан положить нарубленые листья салата-латука и 4 устрицы. Выжать на устриц несколько капель сока из лимона и присыпать свежепомолотым перцем.

Добавить столовую ложку соуса. Приготовляется он так: в глубокую посуду влить стакан соуса «чили», сок 1 лимона, несколько капель соуса «табаско» и одну столовую ложку соуса «форстер». Добавить чайную ложку соли, щепотку сушеной зелени или мелко нарезанного свежего сельдерея и готовый соус-хрен по вкусу. Перемешать смесь и остудить.

Рис с устрицами и кальмарами по-валенсийски

Рис – 250 г, большие омары (морские раки) – 4 шт., цыпленок – 1/2 шт., ракушки – 500 г, моллюски – 500 г, маленькие кальмары – 250 г, устрицы – 100 г, маленькие колбаски «чоризо» – 4 шт., луковицы средних размеров – 2 шт., помидоры – 3 шт., чеснок – 2 дольки, маленький зеленый горошек в маринаде – 100 г, красный перец – 1 шт., маленький пакетик шафрана – 1 шт., соль и кайенский перец.

Необходимая посуда: сковорода диаметром 30 см (на 6,2 л), низкая кастрюля диаметром 24 см (на 3,4 л), низкая кастрюля диаметром 16 см (на 1,1 л). Блюдо.

Очищенного цыпленка нарезать маленькими кусками. В низкой кастрюле диаметром 24 см отварить ракушек, пока не откроются (бульон из ракушек отставить и процедить через сито). В кастрюле диаметром 16 см вскипятить кальмаров и устриц. Затем сковороду разогреть и обжарить на ней куски цыпленка до золотистого цвета.

После этого цыпленка вынуть и поставить на теплое место вместе с кальмарами и устрицами, а в сковороду, в которой

жарился цыпленок, выложить мелко нарезанные лук и чеснок, поджарить и прибавить нарезанные помидоры и красный перец. Варить около 15 минут, пока не образуется пюре. После этого выложить по краям сковороды куски цыпленка вместе с нарезанными тонкими колбасками «чоризо» (ближайший их аналог в России – охотничьи колбаски) и недолго проваренными кальмарами. Наконец, прибавить рис, промытый в горячей воде. Смесь полить бульоном из ракушек, прибавить шафран. Слегка подсолить и щедро посыпать кайенским перцем. Опять поставить на слабый огонь и варить около 15 минут (если рис слишком высох, прибавить стакан горячей воды).

Содержимое сковороды разделить на 4 части, наверх поместить раков и украсить 8 раковинами, наполненными маленьким горошком и мякотью ракушек. Совсем поверху выложить устриц. Наконец, накрыть сковороду крышкой и варить 10 минут. Затем газ выключить и оставить как минимум на 15 минут под крышкой.

Подать на стол в той же сковороде, при желании сбрызнув 1–2 ложками оливкового масла.

Устрицы в соусе «Белое вино»

На 10–12 мороженых устриц: 1/2 лимона, сливочное масло – 1 ч. ложка, шампиньоны, нарезанные небольшими ломтиками, – 1/2 стакана, соус «Белое вино» – 1/4 стакана.

Мякоть устриц положить в неглубокую кастрюлю, добавить немного воды, масла, сока, отжатого из лимона, и припустить.

При подаче устрицы должны быть горячие. Можно добавить к ним припущенные шампиньоны, залить их соусом, посыпать зеленью и подать на тарелке, покрытой салфеткой.

Поставить кастрюлю на огонь, медленно довести до кипения и выключить плиту. Накрыть крышкой и оставить на 5–7 минут. Затем устриц вынуть, белую часть их разрезать на 2–3 кусочка, а розовую оставить целой.

Положить в мелкое жаропрочное блюдо, залить сливками с солью и перцем. Посыпать сыром и сухарями и поставить на 15 минут в духовку, разогретую до 180 °С. Поджарить ломтики бекона, пока не станут хрустящими. Порезать и уложить сверху на готовое блюдо.

Полить соусом «Белое вино» (см. рецепт «Соус „Белое вино“» в разделе «Налим»).

Устрицы на шпажках

Устрицы свежие или консервированные – 24–48 шт., лук-севок – 24 шт., столовое красное вино – 250 г, смесь зеленых трав – 1 пучок, сок одного лимона, копченое сало – 8 кусочков, сливочное масло – 50 г, перец черный молотый и соль по вкусу.

Лук очистить от шелухи, положить в посуду, залить вином и варить 8 – 10 минут, процедить и охладить, добавить сок лимона. Зелень нарезать и положить в смесь сока и лукового отвара. Устрицы надеть на 8 деревянных шпажек, чередуя с луковицами и кусочками сала.

Выложить в приготовленную смесь и выдержать в ней 30–40 минут. Слегка поперчить и посолить, потом выложить на фольгу, смазанную маслом, и положить на решетку. Жарить 10–12 минут, поворачивая и поливая маринадом.

Закуски из мидий или устриц со свиными копченостями

Устрицы или мидии – 300 г, корейка или грудинка (сырокопченые) – 50 г, лук репчатый – 30 г, масло сливочное – 30 г, яйца – 2 шт., молоко – 70 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо вареных или припущенных мидий или устриц нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанными свинокопченостями и обжарить вместе с нарезанным соломкой репчатым луком. Обжаренные моллюски залить омлетной массой, запечь в жарочном шкафу и подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью. После обжаривания мидий или устриц со свинокопченостями и репчатым луком их также можно запечь под омлетной массой в кокотницах.

Немного о мидиях

Любой одессит ел этих прекрасных моллюсков, будучи на пляже. Их готовили просто: под железным листом разводился костер, на лист кидали свежевыловленные, только что со дна моря крупные мидии. Открывшаяся от жара мидия считалась готовой.

Ели их и сырыми. Паустовский во «Времени больших ожиданий» пишет, что в Гражданскую войну народ только ими и спасался от голода.

Мидии – на редкость полезный моллюск, они малокалорийны, богаты микроэлементами, полезны при любой нагрузке – и умственной, и физической.

Мидия хороша, только если она плотно закрыта. Хоть чуть-чуть открывшиеся раковины – ваши враги и отрава! Мидии подают либо в сыром виде – прямо в ракушках (штук по 6–7 на порцию), как их ни мой, все равно будут немного похрустывать на зубах, – либо готовят из них нечто вроде рисового плова по-испански. Он называется paella.[6]

Мясо мидий можно готовить массой всевозможных способов: их варят, жарят, солят, маринуют, коптят. Можно просто залить их майонезом (на полулитровую банку мидий – баночка майонеза), поставить на час в холодильник и подавать на стол.

Мясо мидий можно замариновать в слабом виноградном или яблочном уксусе, добавив перец и лаврушку. Поставить в холодильник на сутки, а потом подавать в качестве прекрасной закуски под водку вместо грибков.

Можно просто потушить их в растительном масле на сковородке, а отдельно приготовить соус и отварить рис. С мидиями подают горчичный и томатный соусы.

Мидии поступают в продажу живые в раковинах, варено-мороженые в брикетах или в виде консервов. Мидии, замороженные в раковинах, следует обработать следующим образом: раковины очистить ножом, выдержать в холодной воде несколько часов, затем хорошо промыть в проточной воде, залить холодной водой и варить 15–20 минут.

Вареное мясо отделить от раковин, ополоснуть в теплой кипяченой воде. Варено-мороженые мидии надо оттаять в холодной воде или на воздухе и тщательно промыть.

Мидии, тушенные с овощами

Мидии – 300 г, лук репчатый – 50 г, перец сладкий – 30 г, морковь – 20 г, помидоры – 30 г, масло сливочное – 40 г, соль и специи по вкусу, зелень.

Мидии припустить, отделить мясо, нарезать его соломкой и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на масле вместе с нарезанным соломкой перцем, в конце добавить нарезанные дольками помидоры и обжаривать до упаривания сока. Мидии соединить с овощами, добавить бульон, образовавшийся при припускании мидий, заправить солью, специями и тушить 10–15 минут. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Мидии, отваренные в раковинах

Свежие мидии – 24 шт., вода, белое вино – 200 мл, лимон – 1 шт., соль, перец горошком, веточка тимьяна, сливочное масло.

Мидии вымыть холодной водой с щеткой. Воду с вином, солью, раздавленными перчинками и тимьяном вскипятить, положить туда мидий и варить, пока раковины не раскроются. Вынуть, дать стечь воде, сервировать. Отдельно подать кусочки лимона и растопленное на сковороде и чуть прокаленное сливочное масло.

При поедании можно взять пустую раковину и доставать ей мясо из раковин, как пинцетом.

Мидии по-моряцки

Свежие мидии – 24 шт., масло сливочное – 50 г, петрушка, зеленый лук, чеснок, перец, столовая ложка панировочных сухарей из серого хлеба.

Мидии сварить, вынуть из раковин и смешать в горячем масле с мелко порезанной петрушкой, луком, давленым чесноком, черным перцем и панировочной мукой.

Сервировать очень горячими!

Жаркое из мидий

На 250 г вареных мидий: лук – 3–4 головки, томат-

паста – 1–2 ст. ложки, жир – 2–3 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки.

Мидиям дать оттаять в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть, сварить в небольшом количестве воды в посуде с закрытой крышкой в течение 15–20 минут, добавив репчатый лук и горошки перца.

Готовые мидии разрезать пополам, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить. В конце обжаривания добавить нашинкованный обжаренный лук, томат-пасту, разведенную отваром от мидий, измельченный чеснок. Довести до кипения на тихом огне и тушить 5–7 минут.

Подать с картофелем, посыпав зеленью петрушки.

Закуска из мидий или устриц со свиными копченостями

Устрицы или мидии – 300 г, корейка или грудинка (сырокопченые) – 50 г, лук репчатый – 30 г, масло сливочное – 30 г, яйца – 2 шт., молоко – 70 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо вареных или припущенных мидий или устриц нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанными свинокопченостями и обжарить вместе с нарезанным соломкой репчатым луком. Обжаренные моллюски залить омлетной массой, запечь в духовке и подать, посыпав мелко нарезанной зеленью. После обжаривания мидий или устриц со свинокопченостями и репчатым луком их можно также запечь под омлетной массой в кокотницах.

Салат из мидий

Мидии – 300 г, лук репчатый – 50 г, яйца – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, растительное масло – 1 ч. ложка, зелень, соль, специи и майонез по вкусу.

Измельчить вареные яйца, репчатый лук, зелень. Выложить в салатник, добавить вареные мидии, консервированный горошек и растительное масло. Заправить солью, специями, майонезом и перемешать.

Плов с мидиями

Мидии – 1 кг, рис – 1 стакан, сливочное или растительное масло – 2 ст. ложки, небольшая луковица, морковь, томатное пюре (или паста) – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу, лавровый лист, головка чеснока.

Мидии отварить в небольшом количестве воды (это касается свежих и свежемороженных, если же вы берете консервированные мидии, то они уже отварены, их нужно только хорошо промыть).

Слегка обжарить в сливочном или растительном масле луковицу, морковь и стакан перебранного, промытого и хорошо высушенного риса. Залить 2 стаканами отвара мидий, прибавив, если нужно, воды, и варить рис до готовности.

Влить 1 ч. ложку томат-пасты, посолить, посыпать перцем, добавить лавровый лист и поставить на небольшой огонь. Когда рис будет почти готов, положить на рис мидии с раскрытыми створками и вдавить головку чеснока вглубь риса.

Выложить на блюдо и подавать в горячем виде с зеленью.

Мидии, жаренные на рашпере

Мидии, очищенные от раковин, – 250–300 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сок 1/4 лимона, мука – 1 ст. ложка, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., зелень петрушки, сельдерея, кинзы – по 5–6 веточек, масло сливочное – 30 г, соль и перец черный молотый по вкусу.

Мидии промыть в струе холодной воды, обсушить, залить кипятком, выдержать 10–15 минут, откинуть на дуршлаг, остудить. Растительное масло, лимонный сок, рубленую зелень смешать, добавить соль, перец, залить мидии и оставить на 30–40 минут для маринования. Муку смешать с молоком и в эту массу окунуть каждую мидию. Выложить на алюминиевую фольгу, добавить сливочное масло, положить на решетку и жарить 8 – 10 минут.

Сервировать майонезом.

Паэлья с мидиями и креветками

Рис – 2 стакана, бульон – 4 стакана, курица – 1/2 шт., хорошая телятина – 200 г, постная свинина – 200 г, шпик – 80 г, лук репчатый – 2 шт., сладкий перец – 3 стручка, спелые помидоры – 2 шт., отваренный (или консервированный) зеленый горошек – 2 ст. ложки,

растительное масло – 4 ст. ложки, щепотка шафрана, мелко нарезанные листья эстрагона или шалфея – 1 ст. ложка, телячьи кости – 300 г, пучок суповой зелени, 250 г рыбы (треска, филе окуня), горсть вареных креветок (неочищенных), креветки (очищенные, или банка крабьего мяса) – 1/2 стакана, консервированные мидии – 1/2 стакана, морского гребешка 5–6 шт. По вкусу соль и перец (черный и молотая паприка), лимонный сок.

Растительное масло для этого блюда лучше брать рафинированное (т. е. без запаха) или при желании оливковое – но оно придаст блюду специфический вкус, который не всем нравится. Консервированные мидии стоит предварительно попробовать. Если они слишком острые или соленые, то их следует вымочить с полчаса в воде.

В кастрюлю влить литр подсоленной воды, положить телячьи кости, отходы от рыбы (голова, хребет, кожа; а если есть только филе, то кусок филе), с курицы срезать мясо и оставшиеся кости тоже положить в кастрюлю. Положить суповую зелень, немного корня сельдерея, все поставить варить на слабом огне.

Меж тем взять очень глубокую сковороду (кстати, она называется тоже «паэлья»), а за отсутствием таковой – глубокую кастрюлю с толстыми стенками (типа скороварки, к примеру), шпик мелко порубить и растопить в этой сковороде с 2 ложками растительного масла. Куски мяса курицы (с треть спичечного коробка или даже меньше) посолить и обжарить. Когда подрумянится, влить немного воды, тушить до готовности. Вынуть из кастрюли, в какой-нибудь миске поставить в теплое место.

Затем так же обжарить нарезанное маленькими кубиками мясо (свинину и говядину), опять добавить воды, посолить и поперчить, потушить до готовности. Тоже вынуть из кастрюльки, поставить в теплое место (можно в ту же курицу кинуть). Теперь растопить в сковороде остаток шпика, обжарить в нем порезанный кольцами лук, порезанный перец (с вынутыми семенами), промытый рис обсушить и, смешав с луком и перцем, 5 минут тушить на очень слабом огне. Бульон процедить, добавить половину его к рису. Посолить и поперчить по вкусу. Когда рис разбухнет, влить остаток бульона, помидоры очистить, нарезать ломтиками и тоже добавить в рис.

Рыбу разделать на маленькие кусочки (как курицу), сбрызнуть лимонным соком, потушить в оставшемся растительном масле; когда будет готово, добавить мясо и курицу,

перемешать и все добавить в рис.

Еще 10 минут томить рис на слабом огне, затем положить готовый горошек, очищенные вареные креветки, мидии (если были – крабы и гребешки). Все перемешать, поставить кастрюлю с паэльей в не очень сильно нагретую духовку на 5 минут, выложить в глубокое разогретое блюдо и сразу подавать к столу.

Сверху на паэлью уложить вареные неочищенные креветки (причем их можно предварительно немного обжарить в масле).

Отдельно подать нарезанный четвертинками лимон (по четверти на каждую порцию).

Хорошее сопровождение к паэлье – белое сухое или полусухое испанское вино.

Мидии в вине с овощами

Овощей надо взять для этого блюда вдвое больше, чем мидий, равные количества моркови, лука, сельдерея.

Овощи почистить, нарезать, чуть-чуть припустить в масле – чтобы лук принял золотистый цвет, а морковь размягчилась. Тогда же положить очищенные от раковин мидии, залить белым вином, добавить перец (только не красный и не жгучий), пряные травы, по вкусу тимьян.

Подержать на огне, пусть покипит 5 минут, – и можно подавать.

Подавать в горячем виде, посыпав нарезанной зеленью, с холодным белым вином.

Мидии в чесночном соусе

Мидии – 1 кг, масло сливочное – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, 4–5 толченых долек чеснока, 1 желток, сок лимона, зелень петрушки.

Мидии хорошенько промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и медленно подогревать на огне, пока не откроются створки и мясо не станет мягким.

Отвар мидий не выливать, а слить в посуду и снять одну из створок мидий. Разложить мидии на разогретом блюде оставшейся створкой книзу.

Приготовление соуса: пожарить муку с маслом и развести стаканом отвара, в котором варились мидии. Заправить соус толченым чесноком. Снять с огня и заправить желтком и соком

лимона. Залить мидии соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать теплыми.

Мидии, тушенные с рисом

Мидии – 250 г, лук репчатый – 200 г, перец сладкий – 70 г, рис – 100 г, помидоры – 300 г, масло сливочное – 50 г, соль и специи по вкусу, зелень.

Мидии припустить, отделить мясо, нарезать его соломкой и обжарить на масле. Добавить очищенные от кожи и зерен помидоры, нарезанные кусочками. Репчатый лук и перец нарезать соломкой, смешать с рисом и подготовленными мидиями и выложить в сотейник. Подлить немного воды, заправить солью, специями и тушить 10–15 минут. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Морская капуста

Морская капуста – разновидность морских водорослей. Она обильно произрастает в Охотском, Белом, Баренцевом, Балтийском и Северном морях. Химический состав водорослей непостоянен, он меняется по мере роста и накопления в растениях сухих веществ.

Сухие вещества водорослей состоят из органических и минеральных веществ. Морскую капусту в сыром, сушеном, вяленом, соленом и консервированном виде в больших количествах используют в Китае, Японии, Корее. Ее употребляют в пищу вместе с мясом, птицей, рыбой, рисом и соей.

Сушеную морскую капусту кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят на не очень сильном огне в течение 4–5 часов до мягкости. Готовую капусту снимают с огня и хранят в отваре до следующего дня. На другой день сливают отвар, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодном помещении.

После варки вес морской капусты увеличивается в пять раз.

И еще немного экзотики...

Суси/суши

Строго говоря, суши (или суси, выговаривая мягко – o-sushi) не имеет права появляться на страницах нашей книги, поскольку являет собой не отдельный продукт, а состоит из нескольких видов. Однако в последнее время это японское блюдо получило столь широкое распространение не только за рубежом, но и в нашей стране, что невозможно пройти мимо него, равно как нельзя и помещать суши с кальмаром в главу о блюдах из кальмара, а суши с лососем в раздел рыбных блюд.

Если быть предельно прямолинейным, суши – это колобки из рисовой каши (отваренной до довольно клейкой консистенции) с вмятым кусочком сырой рыбы, сырого моллюска, сырого кальмара, сырой креветки, сырой икры, соевого творога тофу, папоротника и еще многого другого. Иногда суши готовятся в виде рулета – снаружи слой риса, а внутри различная начинка. Часто котлетку суши заворачивают в морскую траву-водоросль *нор* или пленку, снятую с кипящего соевого молока и высушенную (намаюба), или листья хурмы (какиноба-зуши). Размеры о-суши как раз такие, чтобы помещались во рту. Едят их палочками.

Для потребления суши есть специальные заведения – суши-бары.

По форме суши бывают не только брусочками, но и пакетиками (рис, обернутый в намаюба, называется инаризуши, иногда еще и с рыбой), кулечками (темакизуши), цилиндриками (макизуши), продолговатыми котлетками (нигиризуши), с начинкой внутри и из соленого риса (онигири), треугольные (санкату-гата), круглые (мару-гата), продолговатые (тавара-гата), прессованные в бруски (ошизуши) и из слегка замаринованной в уксусе макрели (сабазуши). Существует даже ленивое суши – хирашизуши.

Блюдо суши непременно украшают фигурно вырезанными декоративными листиками сайкузаса – это все чистое эстетство, их вообще не едят, поэтому чаще бывают вообще пластиковыми. Отдельно подают очень тонко нарезанный маринованный имбирь (гари) – перемежать разные суши, чтобы оттенить вкус, – соевый соус и некую разновидность зеленого чая (агари) в специальном стаканчике (юномияван).

На подносе между рисом и рыбой еще находится немного некоего своеобразного зеленоватого соуса – это японский хрен (васаби), придающий особый вкус и аромат всему блюду. Наш традиционный русский хрен и русская самая ядреная горчица имеют с ним самое бледное сравнение.

Но если вам вдруг в американских или отечественных суши-барах начнут предлагать суши с ананасами, киви, авокадо или арбузами, называя это японским блюдом «California Roll», с гневом отвергните эту провокацию. Знайте: это не суши, это кулинарная диверсия. Раз и навсегда уясните себе, что основной ингредиент для суши достается из морских пучин.

Тихоокеанский тунец – лучшая рыба для суши. Именно из тунца готовится более всего разновидностей суши, от простых «магуро» (красное мясо) и до деликатесов из жирного брюшка «торо».

Но давайте все же от теоретической части перейдем к практике.

На 30 колобков суши: 10 больших креветок, 20 кусочков рыбы или одна небольшая селедка, 2 стакана сухого риса, несколько столовых ложек уксуса и готовый хрен (который с трудом попробует заменить вам васаби).

Креветки разморозить, положив их в воду, – так они останутся сочными. Осторожно почистить от панциря, оставляя кончик хвостика, аккуратно надрезать вдоль по внутренней (вогнутой) стороне и «распластать». Рыбу нарезать на ровные прямоугольники. Рис (в отличие от плова) берем круглый, а не длинный, поскольку он более клейкий. Очень важно соблюсти пропорции риса и воды: отмерьте строго 2 стакана крупы на 2 стакана воды. Варить рис надо таким образом, чтобы вода не выкипала, соблюдая правила японской технологии.

Вот как варится рис для суши по-японски: вначале надо тщательно отмерить рис, затем вымыть его в большой миске, при этом сливать воду надо очень тщательно. Промывать рис надо 3–4 раза, до тех пор пока вода не будет почти прозрачной. Затем, слив воду, надо дать рису постоять минут 30 летом и 1 час зимой: чтобы рисинки впитали оставшуюся влагу. Положить рис в кастрюлю и залить водой (тщательно отмеренной). Закрыть кастрюлю крышкой. Во время готовки крышка должна быть плотно закрыта, и если она не тяжелая, то можно положить на нее груз – крышка не должна приоткрываться. Вам также не следует контролировать процесс, заглядывая под нее.

Довести рис до кипения на среднем огне. Когда закипит, включить сильный огонь на одну минуту. Крышку при этом опять не поднимать. Уменьшить огонь до слабого на 4–5 минут. На следующие 10 минут уменьшить огонь до минимального. Выключить огонь и оставить рис на 10 минут, чтобы он окончательно созрел, вбирая тепло, в частности и от стенок кастрюли.

Пока рис дозревает, можно приготовить соус для суши. На

указанную порцию крупы (2 стакана) берем 3,5 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку сахара, 1,5 ч. ложки соли. Все смешать и влить в уже уваренный рис, помешивая деревянной лопаточкой. Накрыть миску с рисом и соусом влажным полотенцем. Через час-другой, когда рис остынет, приходит пора делать из него небольшие пирожки-колобочки. Их надо лепить, смочив руки в смеси воды (3 части) и уксуса (1 часть). Для этого надо забрать в ладонь столько риса, сколько можно взять, и сжать в плотный комок. На каждый уложить сверху щепотку хрена и накрыть, прижав кусочком приготовленной заранее рыбы или креветкой.

Если готовится суши с селедкой, то вначале надо разделать сельдь, половинку филе положить на дно стеклянной или керамической формы, предварительно смочив его водой, намазать хреном, накрыть рисом, разровнять поверхность и дать постоять с полчаса. Затем перевернуть на блюдо. Суши готово.

Ленивое суши

Хирашизуши готовят немного иначе.

Суши складывают в особую лакированную коробочку. Вначале кладут рис, который посыпают кусочками сушеных водорослей. Сверху кладут разные ингредиенты для суши – вареные ломтики рыбной пасты (камабоко), грибы (шиитаке), подслащенный омлет (тамагояки), морской гребешок (акари), побеги бамбука (такеноко), корень лотоса (ренкон), приправленный сырой рыбный фарш (денбу), редьку (адзи), каракатицу (ика), осьминога (тако) и еще многое, многое из того, чем богат Тихий океан и Японское море.

Едят суши палочками или держа руками.

Темпура

Это японское слово означает «небесное яство», и идея его была принесена в Японию португальцами еще в XVI веке и трансформировалась с учетом местных особенностей. Это, собственно говоря, традиционное европейское фондю, приготовленное на местный лад. А по сути дела – жаркое в кляре.

Приготовить тесто. Смешать яйцо и воду, влить в просеянную муку, развести до густоты сметаны.

Затем готовят соус: для этого надо смешать соевый соус, немного саке, тертый имбирь и редьку дайкон, хотя можно подавать просто дайкон с солью и тертым (без цедры) лимоном.

На столе при этом должно не бурно кипеть масло – на горелке или хоть просто на плите. В японских условиях, когда каждый ресторанный стол представляет собой по сути дела одну большую плиту, за которой рассаживаются посетители, это естественно, в наших же условиях темпуру придется есть на кухне.

Каждый из участников ужина берет длинными палочками кусочки сырья, макает в кляр, потом в масло и вынимает, когда подрумянится (до золотистого или светло-коричневого цвета). Потом каждый участник ужина макает свой кусочек в соус или в лимон, присаливает – и ест.

В качестве сырья для темпуры берутся тонкими ломтиками нарезанные и подготовленные кусочки камбалы, очищенных креветок, кальмара, баклажана, грибов вешенок, тыквы, лука или целые маленькие зеленые перчики. Все это должно в сыром виде стоять в чашках перед гостями.

Как вариант, сырье вперемешку же нанизывают на деревянные шампурчики, макают в тесто, затем опускают в масло букетиками по нескольку сразу. Так можно приготовлять одновременно несколько шампурчиков во фритюрнице и раздавать тут же всем присутствующим. Тогда темпуру можно принести и из кухни в гостиную. Соус стоит перед каждым в отдельной чашке.

Иногда ингредиенты посыпают мукой через ситечко, а потом, напудренные так, макают в смесь воды с яйцом, а дальше поступают так же, как описано выше.

Рыба фугу

Из истории известно, что еще императоры Древней Японии запрещали своим солдатам лакомиться рыбой-собакой, которую в Стране восходящего солнца называют фугу (иглобрюх, диодонт). У нарушивших это правило конфисковывали все имущество.

Ткани фугу – ее печень, икра, молоки, кишечник и кожа – содержат в себе один из самых опасных природных ядов нервно-паралитического действия – тетродоксин. Смертельная доза его для человека составляет всего 0,00001 г/кг.

По своему воздействию яд в 10 раз превосходит знаменитый яд кураре и более чем в 400 раз – стрихнин. Да и в руки ее брать опасно: при приближении опасности рыба надувается как шар и выпячивает острые ядовитые иголки. Так вот в надутом и высушенном виде ее зачастую и продают как сувенир в странах Юго-Восточной Азии.

И тем не менее фугу едят, и с большим аппетитом. Японцы говорят: «Те, кто ест фугу, – глупы, а те, кто не ест фугу, – тоже глупы». До сих пор получить в Японии лицензию на приготовление этой рыбы крайне сложно. Поэтому заклинаем читателя, обнаружившего, что он поймал эту симпатичную раздувающуюся на воздухе рыбу-иглобрюха, ни в коем случае не есть ее ни под каким соусом, а лучше всего сдать ее в ближайший японский ресторан, где вам из нее приготовят несколько десятков экзотических блюд. В том числе фугусаши.

Фугусаши

Фугусаши – это очень красивое блюдо: перламутровые ломтики рыбки фугу укладываются лепестками на круглом блюде. Едят их, окуная ломтики в смесь понзу (уксусного соуса), асацуки (крошеного лука-резанца), момиджи-ороши (тертой редьки дайкон) и красного перца. А запивают все это хирезаке – саке, из стаканчиков для чая *чаван* (с крышкой), куда в саке на 1–2 минуты кидают поджаренные до обугливания краев на решетке плавники фугу (*фугу-хи-ри*). К *фугусаши* полагается также *фугу-зосуи* – суп, получаемый из бульона из сваренных фугу, риса и сырого яйца.

Стоит добавить, что пробовать это яство могут лишь познавшие все на свете стоики с презрением к собственной жизни, поскольку подобный обед сравним лишь с «русской рулеткой». Как известно, печень, икра и некоторые другие части

рыбки фугу бывают смертельно ядовиты и готовить блюда из фугу имеют право лишь дипломированные повара. Но и они не всегда бывают безгрешны.

notes

Примечания

1

Данные ниже рецепты рассчитаны на 5–6 порций.

2

Тортилья – тонкая лепешка из кукурузной или пшеничной муки, употребляемая в пищу главным образом в Мексике, США, странах Центральной Америки и Канаде. В Мексике тортильи являются одним из национальных блюд.

3

Гуакамоле – весьма популярное блюдо мексиканской кухни, закуска из измельченной мякоти авокадо. Имеет консистенцию густого соуса (пасты).

4

Гарам масала означает смесь острых или среднеострых специй, часто используемых в карри. Сочетание специй, входящих в гарам масала, традиционно зависит от местных и региональных вкусов, но в наше время она обычно делается из смеси кардамона, семян кориандра, зиры, гвоздики, корицы, перца, лаврового листа и мациса. Специи сначала обжариваются на сковороде без масла или запекаются, а потом перемалываются.

5

Кракен – легендарное морское чудовище.

6

См. рецепт «Испанская паэлья с морепродуктами и кроликом».